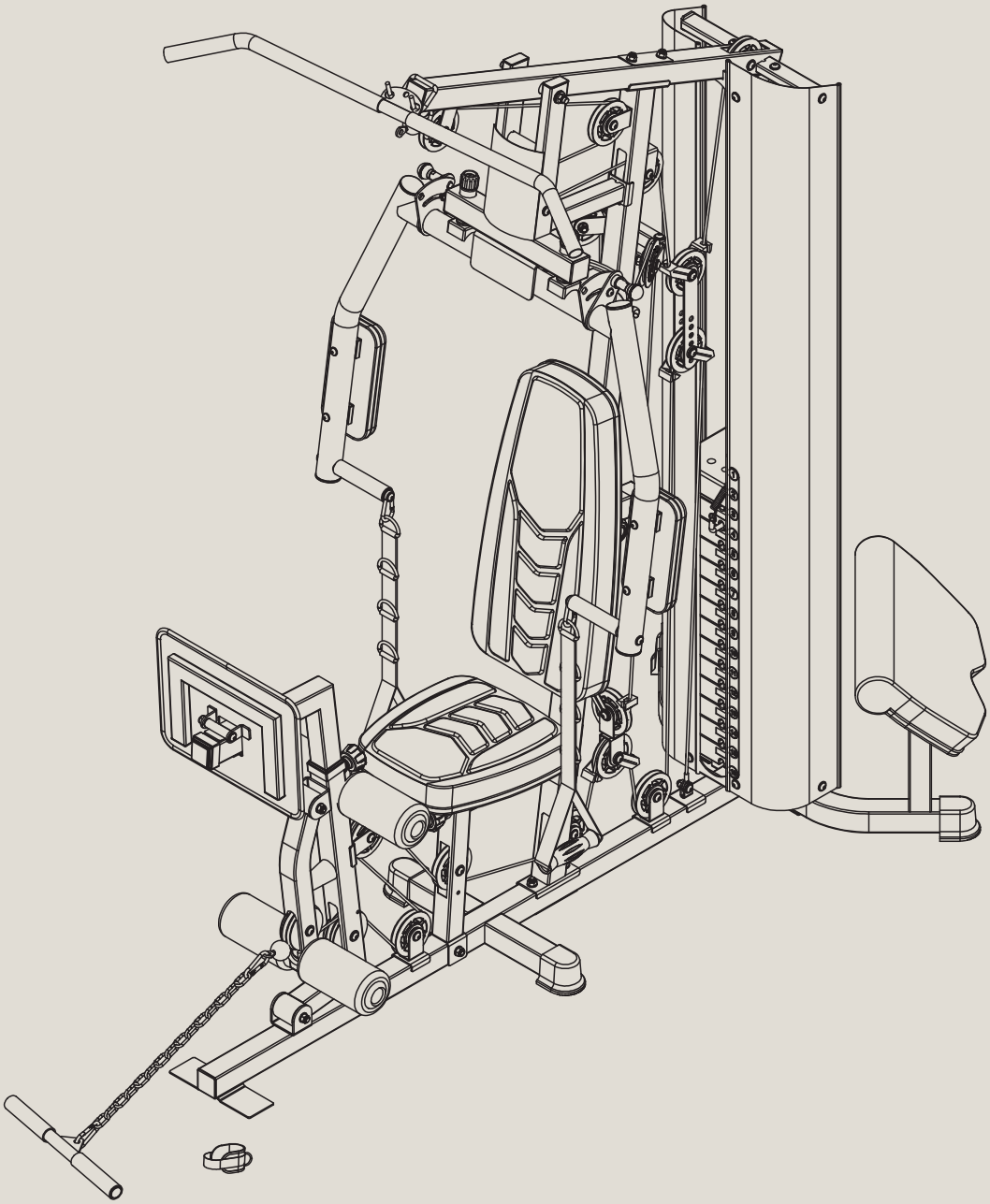
SPORTSTECH

HGX150

MULTI PURPOSE HOME GYM



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 18.09.2024

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang 4
Technische Daten 4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 4
1. Wichtige Sicherheitshinweise 5
2. Aufstellen und Lagern 7
3. Trainieren 26
4. Reinigung und Wartung 29
5. Entsorgung 29

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Lieferumfang

1	HGX150	2	Betriebsanleitung
3	2 x Verstellbare Gurte	4	2 x Ketten
5	Bizepsgriff	6	Latzugstange
6	Knöchelriemen		

Technische Daten

Produktabmessungen (LxBxH	184 × 104 × 217 cm
Nettogewicht des Geräts	144 kg
Maximal zulässiges Benutzergewicht	150 kg

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/HGX150_spareparts

Weitere Informationen

Videos und andere Medien

Link zu den Videos:
https://sportstech.link/HGX150_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite
https://sportstech.link/instagram

Facebook-Seite
https://sportstech.link/facebook

1. Wichtige Sicherheitshinweise

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen.**
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **150 kg.**
- **Kinder unter 14** Jahren dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben am** Gerät durchführen.

ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische** Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.

AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").

MONTAGE

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben. Beachten Sie, dass einige Komponenten zur Vereinfachung der Montage bereits vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Trainingsbereich fern, da kleine Teile bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile vor Beginn auszulegen.
- Bauen Sie das Gerät so nah wie möglich an seinem endgültigen Standort (im selben Raum) zusammen.
- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Fläche installiert werden.
- Entsorgen Sie die gesamte Verpackung sorgfältig und verantwortungsbewusst.

VERWENDUNG

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Gesundheitsschäden können durch falsches oder übermäßiges Training entstehen.
- Wenn Anpassungseinrichtungen herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß informiert sind, wie sie das Produkt sicher verwenden können.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Verwenden Sie es nicht in gewerblichen, mietbaren oder institutionellen Einrichtungen.
- Führen Sie vor der Benutzung des Geräts immer Dehnübungen durch, um sich richtig aufzuwärmen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormalen Symptome verspürt, brechen Sie das Training ab und suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe.
- Es sollte immer nur eine Person gleichzeitig das Gerät benutzen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung beim Training. Tragen Sie keine lockere oder weite Kleidung, da sie im Gerät stecken bleiben könnte. Tragen Sie Turnschuhe, um Ihre Füße beim Training zu schützen.
- Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
- Personen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne qualifizierte Aufsicht oder einen Arzt benutzen.
- Halten Sie dieses Gerät drinnen, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, einen überdachten Außenbereich oder in die Nähe von Wasser.
- Wenn Kindern die Benutzung des Geräts unter Aufsicht erlaubt ist, sollte ihre geistige und körperliche Entwicklung berücksichtigt werden. Sie sollten kontrolliert und in der richtigen Benutzung des Geräts unterwiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Dieses Produkt ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg geeignet.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Der freie Bereich sollte nicht weniger als 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, aus denen auf das Gerät zugegriffen wird. Der freie Bereich muss auch den Bereich für eine Notabgang umfassen. Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der Wert des freien Bereichs geteilt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Stellen Sie die Einheit niemals auf eine Oberfläche, wenn dies die Belüftungsöffnungen blockiert.

Um den Boden oder den Teppich vor Schäden oder Verfärbungen zu schützen, legen Sie eine spezielle Bodenmatte unter das Gerät.

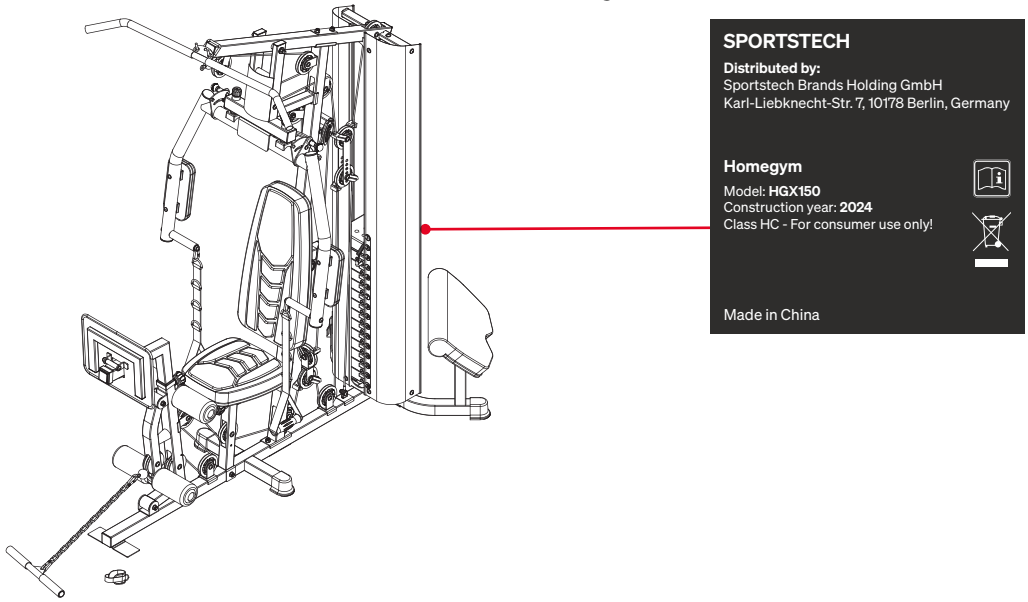
Warnung: *Eltern und andere, die für Kinder verantwortlich sind, sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spielinstinkt und die Experimentierfreude von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.*

Warnung: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie müssen alle Anweisungen lesen, bevor Sie Fitnessgeräte verwenden.
Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt eine Gewichtstoleranz von etwa 4 % haben kann.

SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



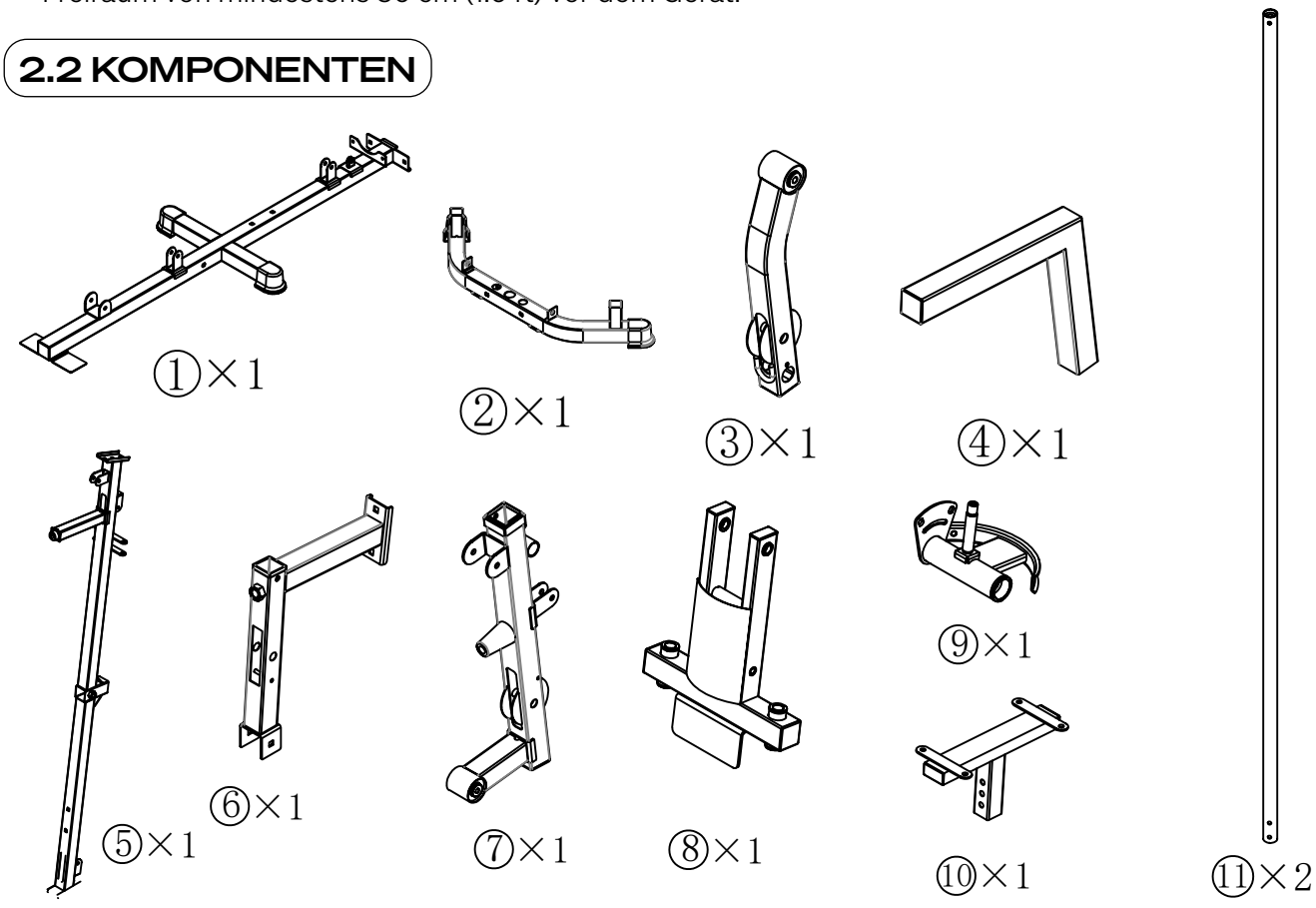
2. Aufstellen und Lagern

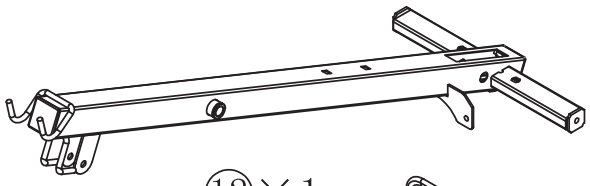
2.1 AUFSTELLORT

Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

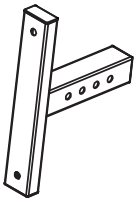
- Trockener Innenbereich
- Gerät verdeckt keine Lüftungsöffnungen.
- Hitzefester robuster Untergrund; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät.
- Freiraum von mindestens 1 m (3.3 ft) auf beiden Seiten des Geräts.
- Freiraum von mindestens 30 cm (1.0 ft) vor dem Gerät.

2.2 KOMPONENTEN

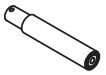




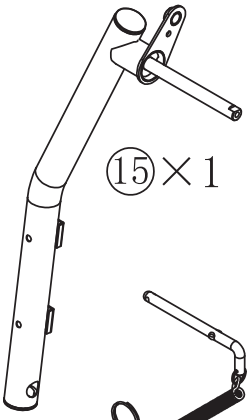
⑫×1



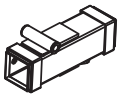
⑬×1



⑭×2

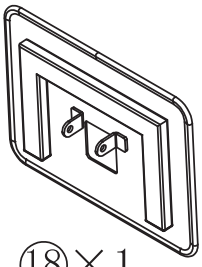


⑮×1



⑯×1

⑰×2



⑱×1

⑲×1

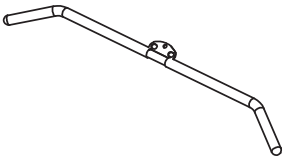
⑳×1

㉑×1

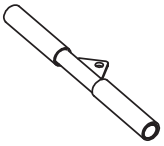
㉒×2

㉓×1

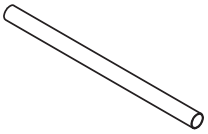
㉔×1



㉕×1

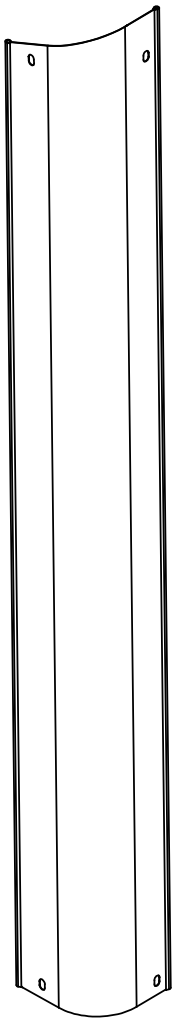


㉖×1

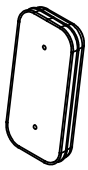


㉗×2

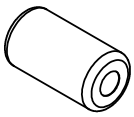
㉘×3



㉜×1



㉙×2

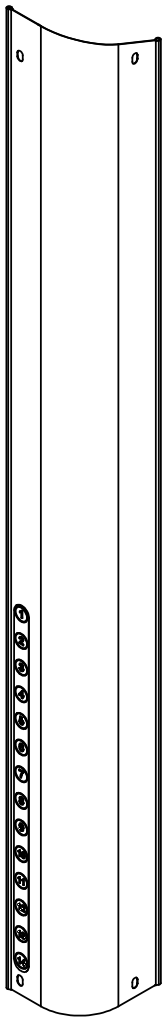


㉚×4

㉜×1

㉝×1

㉞×1



㊺×1

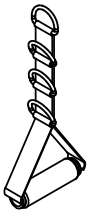
㉟×4

㊱×4

㊲×18

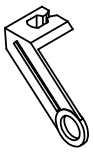
㊳×2

㊴×4



㊵×2

㊶×6



㊷×8

㊸×8

㊹×2

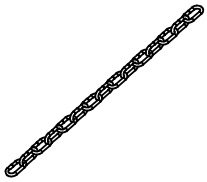
㊻×4

㊼×2

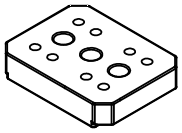
㊽×1

㊾×1

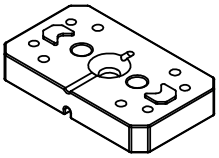
50×1



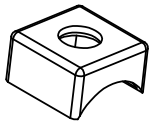
51×1



53×1

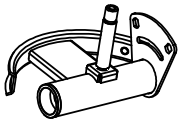


54×13

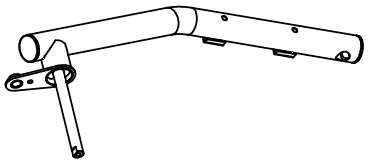


98×2

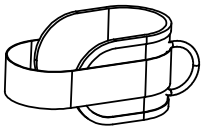
99×2



109×1



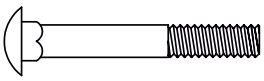
110×1



111×1

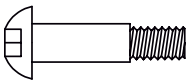
112×1

2.3 BEFESTIGUNGSKOMPONENTEN

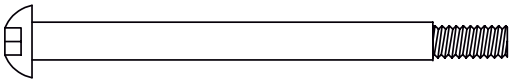


55 Carriage Bolt M10×70mm Qty9

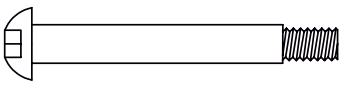
56 Axle Ø16×180×M12 Qty1



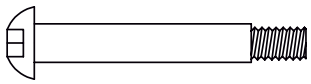
57 Allen Bolt M10×45mm Qty9



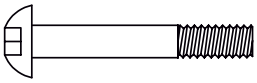
58 Allen Bolt M10×155mm Qty1



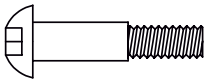
59 Allen Bolt M10×90mm Qty1



60 Allen Bolt M10×80mm Qty2

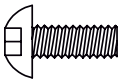


61 Allen Bolt M10×65mm Qty4



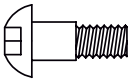
62 Allen Bolt M10×50mm Qty4

31 Allen Bolt M10×20mm Qty2



63 Allen Bolt M10×25mm Qty8

64 Allen Bolt M10×16mm Qty8



65 Allen Bolt M10×28mm Qty3
L=15mm

66 Allen Bolt M8×40mm Qty2

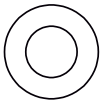
67 Allen Bolt M8×15mm Qty6

68 Allen Bolt M8×65mm Qty4

69 Ø8mm Washer Qty16

70 Ø10mm Washer Qty79

71 Aircraft Nut M10 Qty33



72 Ø12mm Washer Qty2

73 M10 Spring Washer Qty 4

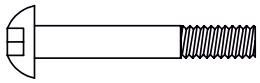
74 M12 Spring Washer Qty 2

75 M8 Spring Washer Qty 2

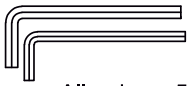
76 Aircraft Nut M8 Qty2

77 Aircraft Nut M12 Qty2

78 Allen Bolt M8×25mm Qty2



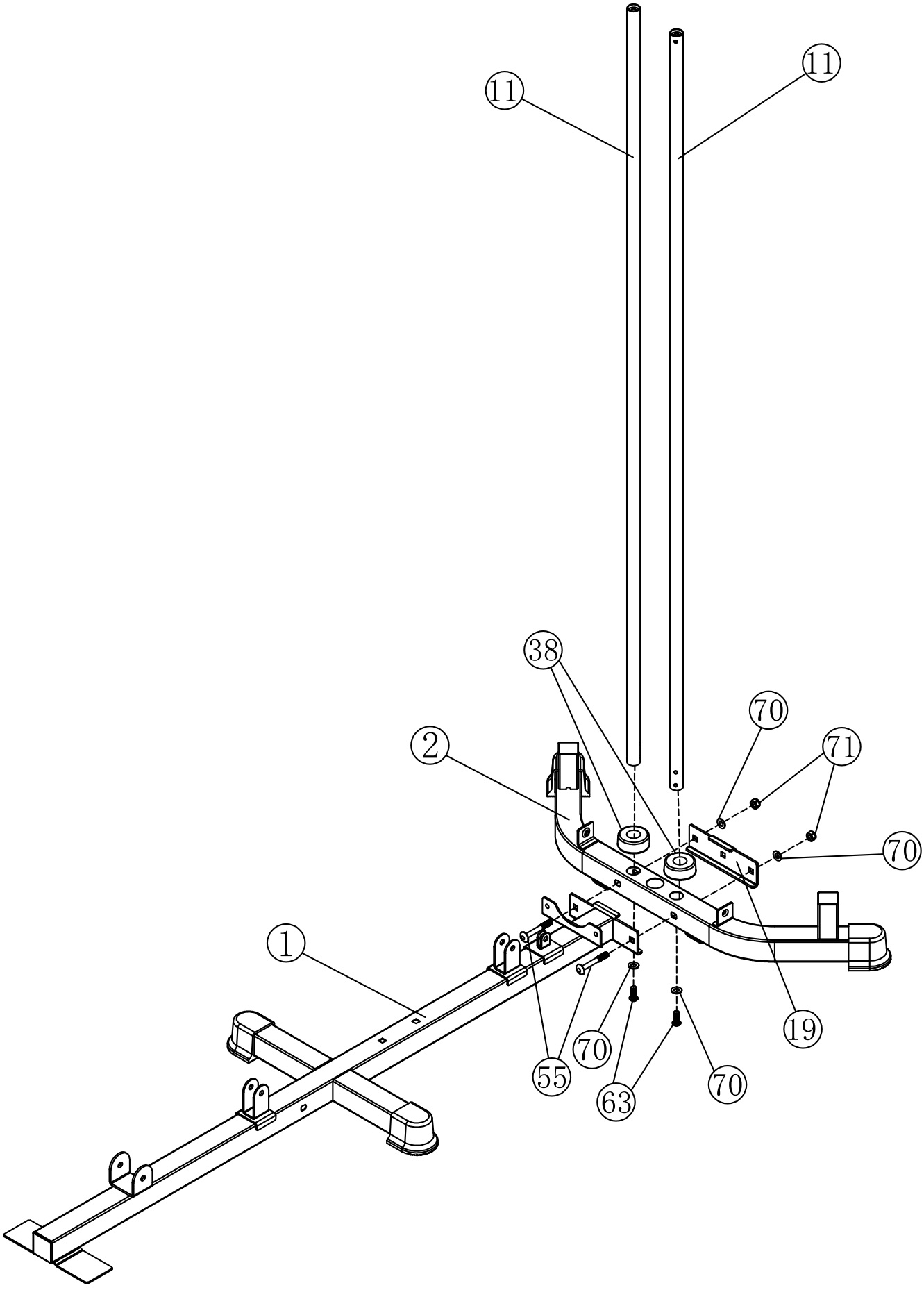
79 Allen Bolt M10×60mm Qty2



Allen keys 5,6,mm

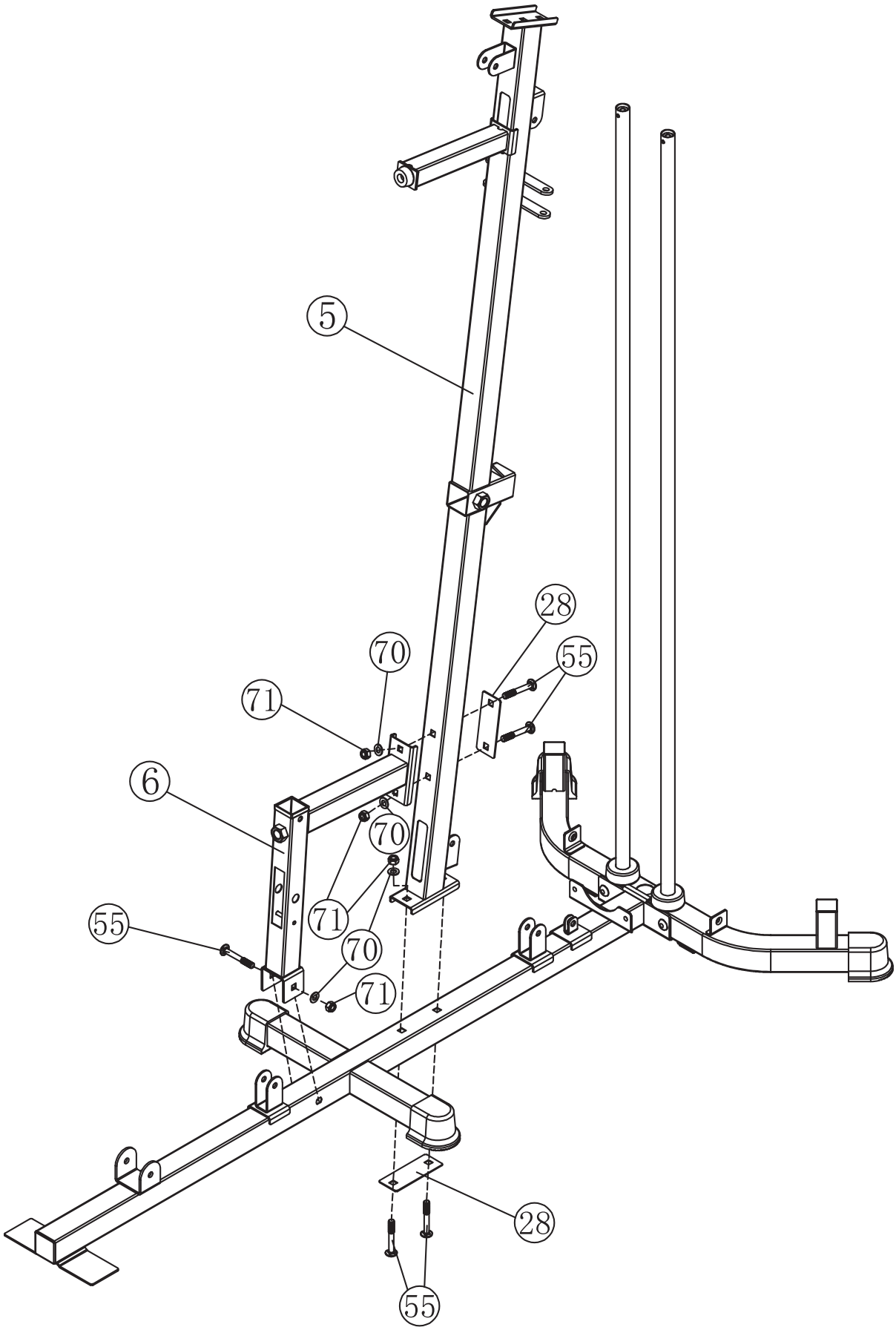
SCHRITT 1

- Verbinden Sie den Hinterrahmen (#2) mit dem Hauptrahmen (#1) mithilfe von 1 x Seitenblech (#19), 2 x 10×70 mm Wagenbolzen (#55), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#71).
- Befestigen Sie 2 x Führungsstangen (#11) am Hinterrahmen (#2) mit 2 x Polstern (#38), 2 x M10×25 mm Inbusschrauben (#63) und 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70).



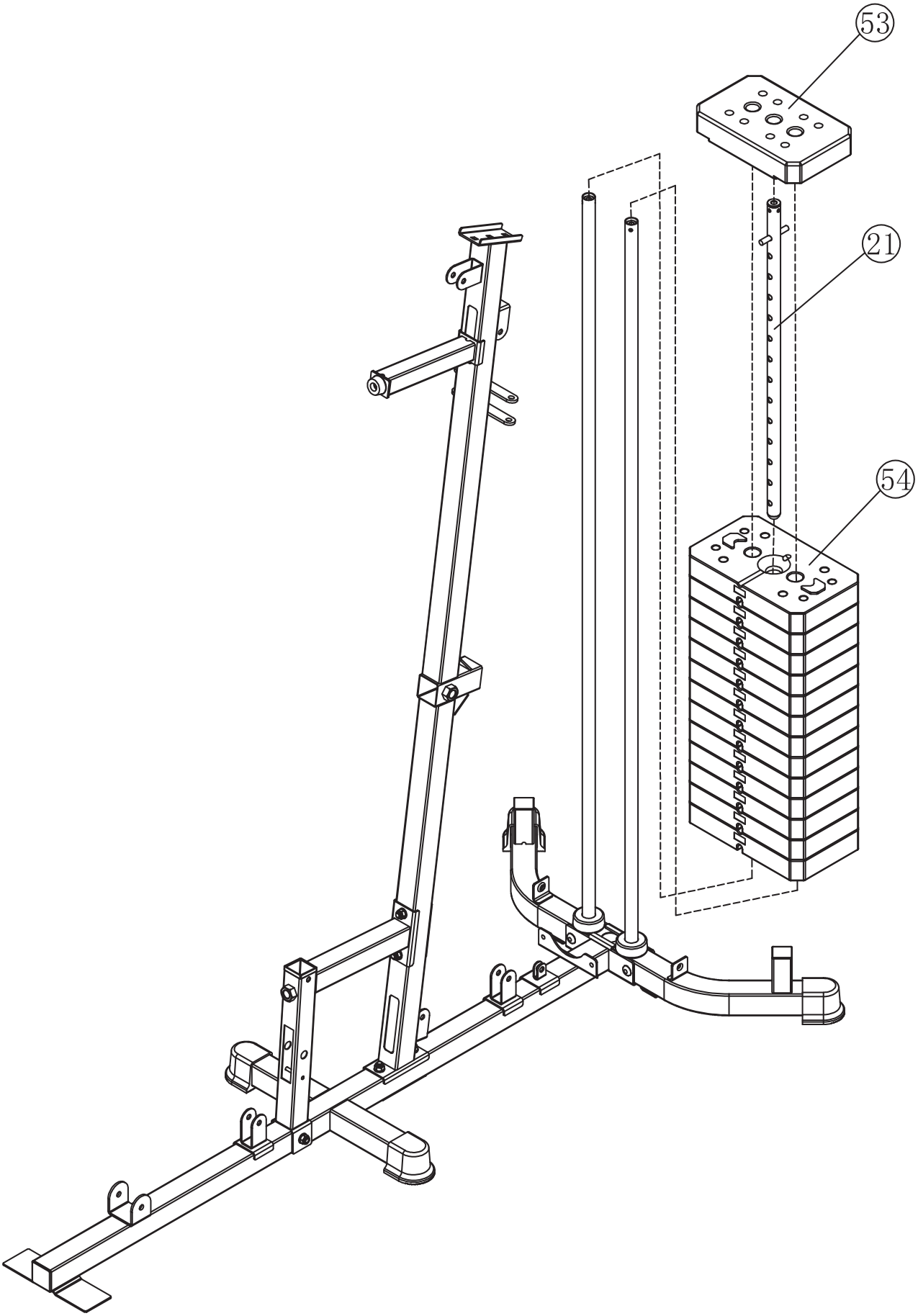
SCHRITT 2

- Befestigen Sie den Vertikalen Träger (#5) am Hauptrahmen (#1) mit 1 x Halterung (#28) und 2 × 10×70 mm Wagenbolzen (#55).
- Befestigen Sie den Sitzstützrahmen (#6) am Vertikalen Träger (#5) mit 1 x Halterung (#28), 2 × 10×70 mm Wagenbolzen (#55), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#71).
- Befestigen Sie den Sitzstützrahmen (#6) am Hauptrahmen (#1) mit 1 × 10×70 mm Wagenbolzen (#55), 1 × 10 mm Unterlegscheibe (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).



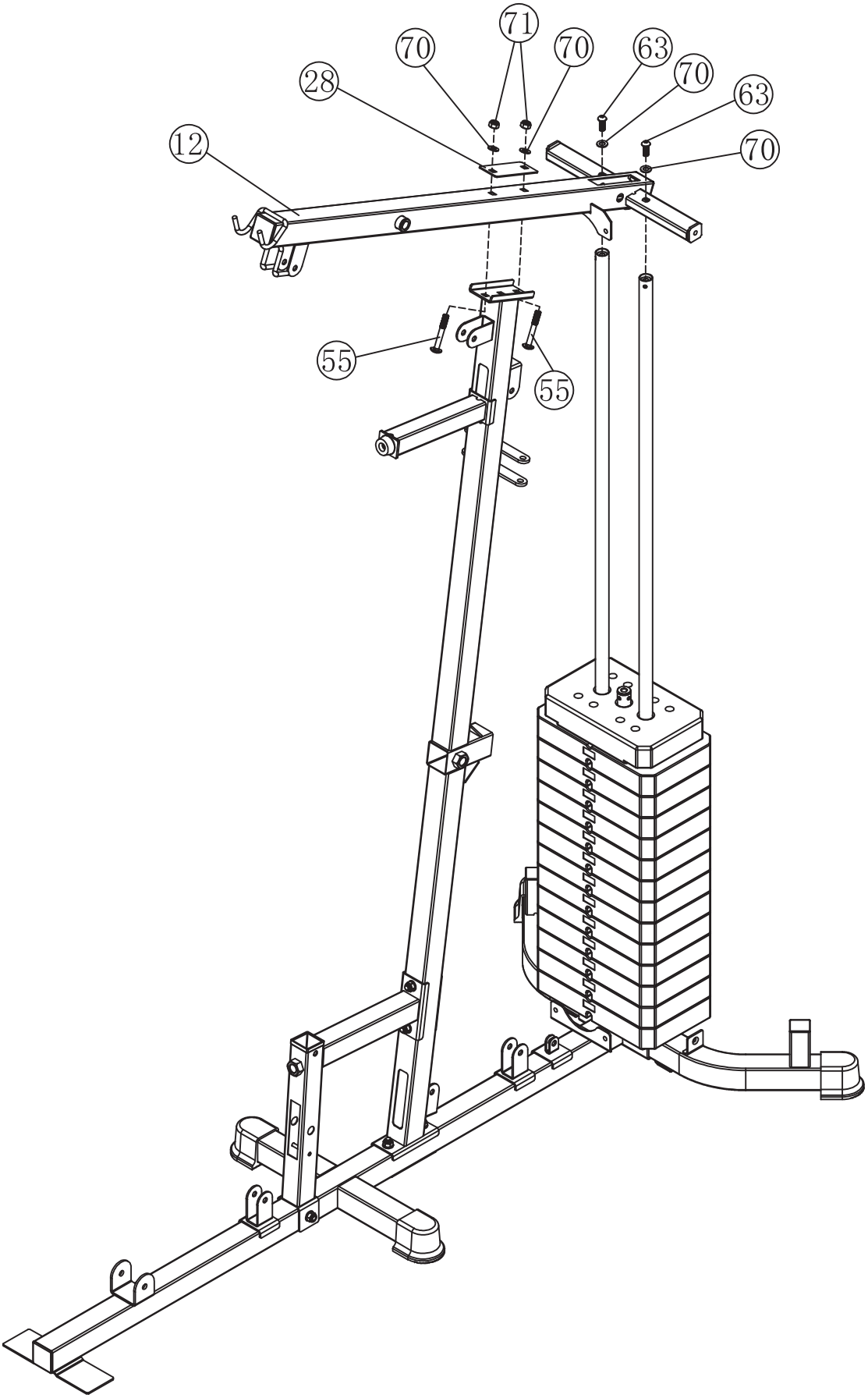
SCHRITT 3

- Führen Sie alle 13 x Gewichtsplatten (#54) durch die Führungsstangen, dann setzen Sie die Auswahlstange (#21) ein und platzieren Sie schließlich den Gewindestamm (#53).



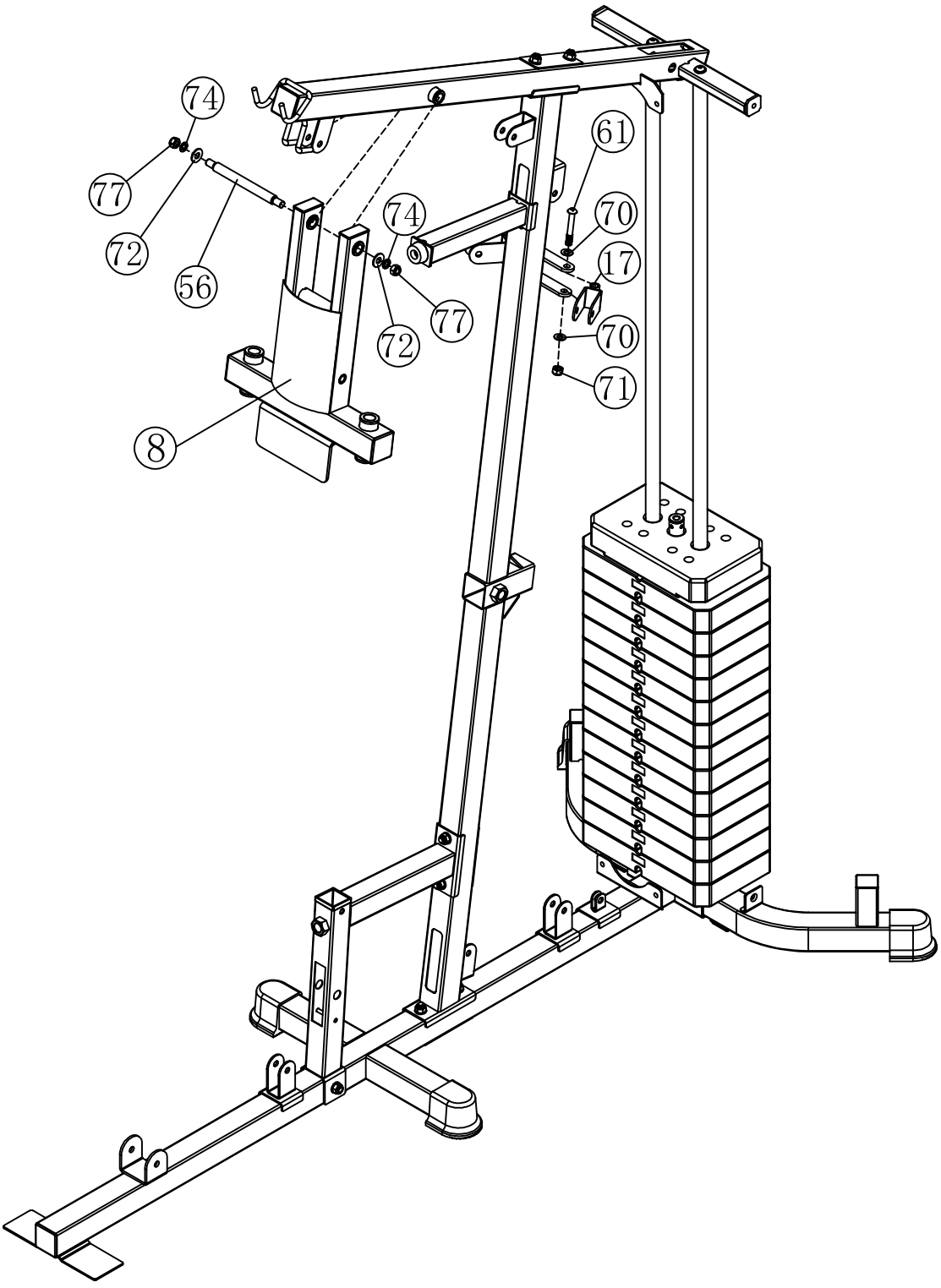
SCHRITT 4

- Befestigen Sie den Oberträger (#12) am Vertikalen Träger (#5) mit 2 × 10×70 mm Wagenbolzen (#55), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70), 2 x M10 Flugzeugmuttern (#71) und 1 x Halterung (#28).
- Befestigen Sie den Oberträger (#12) an den Führungsstangen (#11) mit 2 x M10×25 mm Inbusschrauben (#63) und 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70).



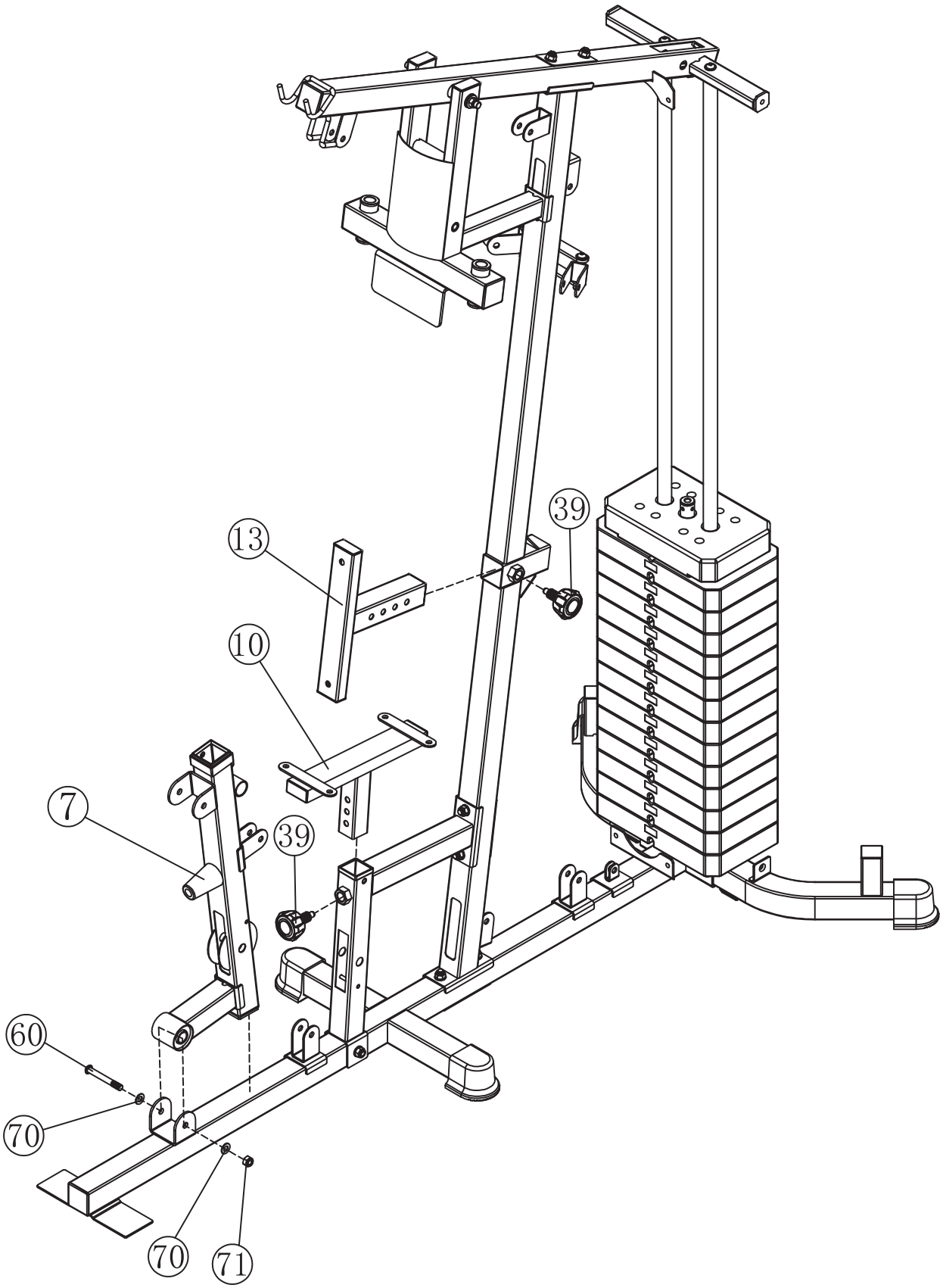
SCHRITT 5

- Befestigen Sie die Druckbasis (#8) am Oberträger (#12) mit 1 x Achse (#56), 2 × 12 mm Unterlegscheiben (#72), 2 x M12 Federunterlegscheiben (#74), 1 x M10 Flugzeugmutter (#71) und 1 x M12 Flugzeugmutter (#77).
- Befestigen Sie eine Schwenkrollenhalterung (#17) am Vertikalen Träger (#5) mit 1 x M10×65 mm Inbusschraube (#61), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).



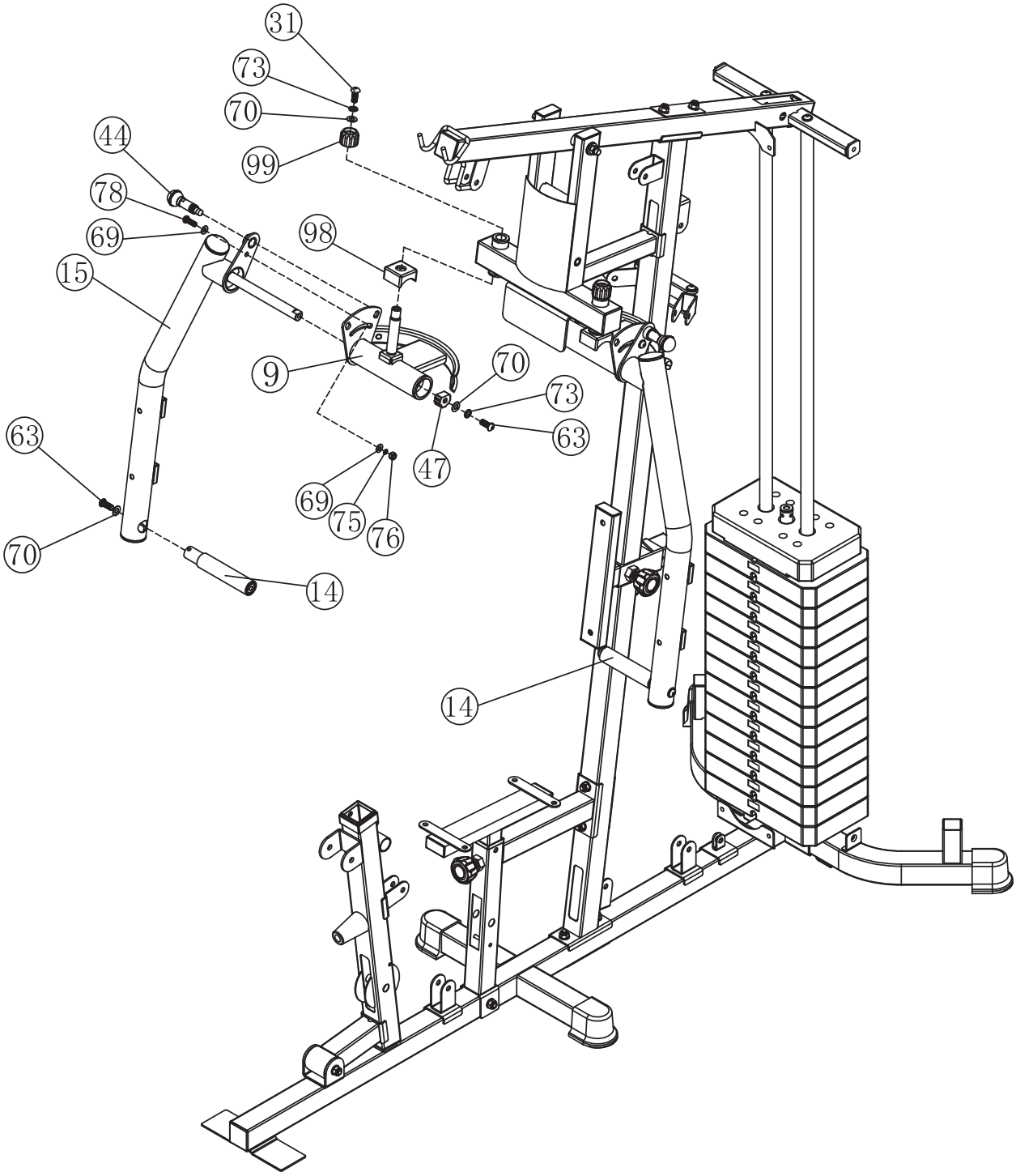
SCHRITT 6

- Verbinden Sie den Rückstützrahmen (#13) mit dem Vertikalen Träger (#5) und sichern Sie ihn mit dem Sicherungsstift (#39).
- Setzen Sie den Sitzverstellrahmen (#10) in den Sitzstützrahmen (#6) ein und sichern Sie ihn mit dem Sicherungsstift (#39).
- Befestigen Sie den Frontstützrahmen (#7) am Basisrahmen mit 1 x 10×80 mm Inbusschraube (#60), 2 x 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).



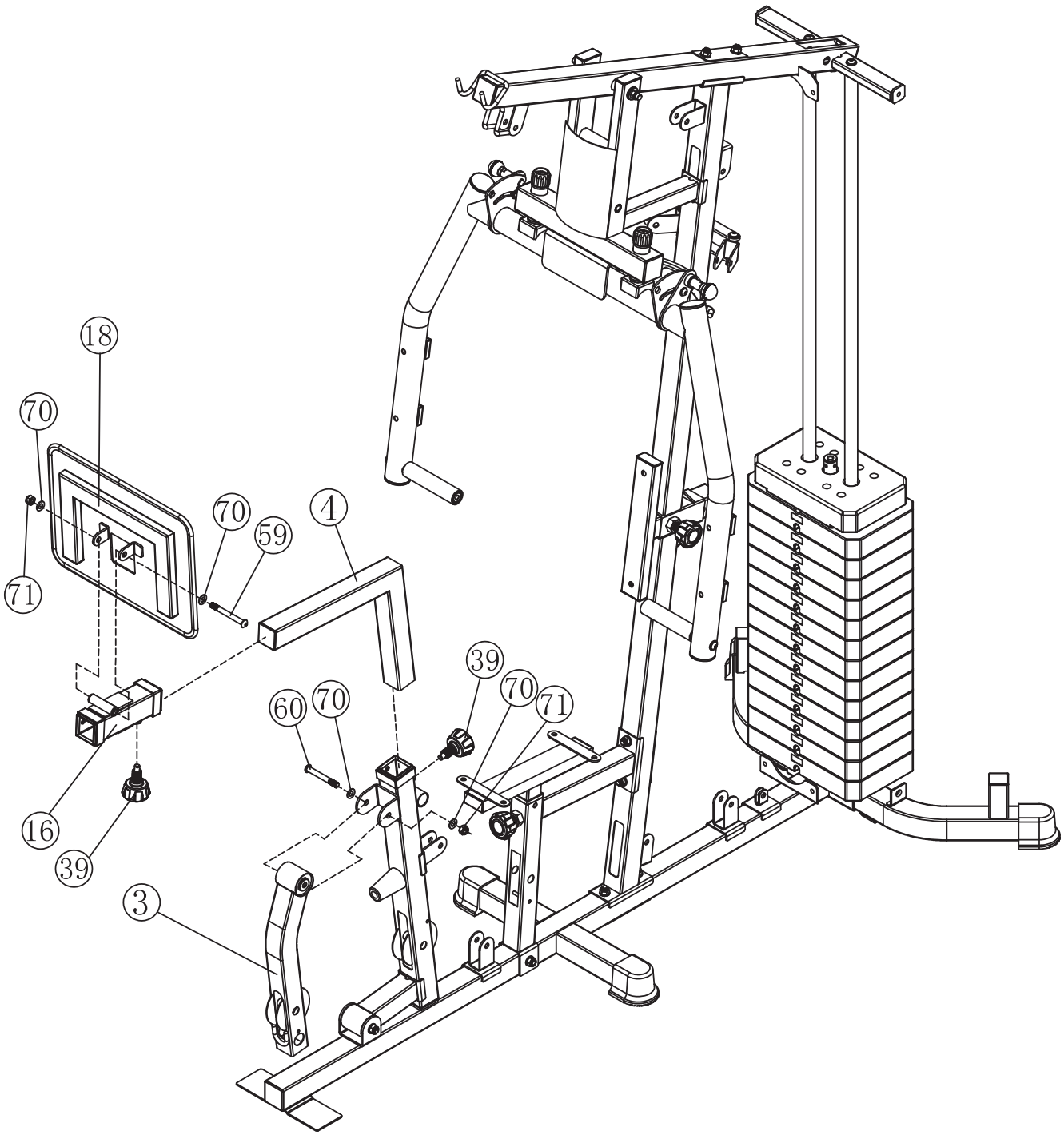
SCHRITT 7

- Befestigen Sie die linke und rechte Riemenscheibe (#9 & #109) sowie 2 x Abdeckungen (#98) an beiden Seiten der Frontpresse (#8) mit 2 x Sicherungskappen (#99), 2 × 10×20 mm Inbusschrauben (#31), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Federunterlegscheiben (#73).
- Setzen Sie den linken und rechten Butterfly-Rahmen (#15 & #110) in die Löcher der linken und rechten Riemenscheibe (#9 & #109) ein und sichern Sie ihn mit 2 x D-Hülsen (#47), 2 x M10×25 mm Inbusschrauben (#63), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Federunterlegscheiben (#73).
- Schrauben Sie zwei Einstellstifte (#44) in den linken und rechten Butterfly-Rahmen (#15 & #110) und sichern Sie sie mit 2 x M8×12 mm Inbusschrauben (#78), 4 × 8 mm Unterlegscheiben (#69), 2 x M8 Federunterlegscheiben (#75) und 2 x M8 Flugzeugmuttern (#76).
- Setzen Sie zwei Druckgriffe (#14) in die Löcher des linken und rechten Butterfly-Rahmens (#15 & #110) ein und sichern Sie sie mit 2 x M10×25 mm Inbusschrauben (#63) und 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70).



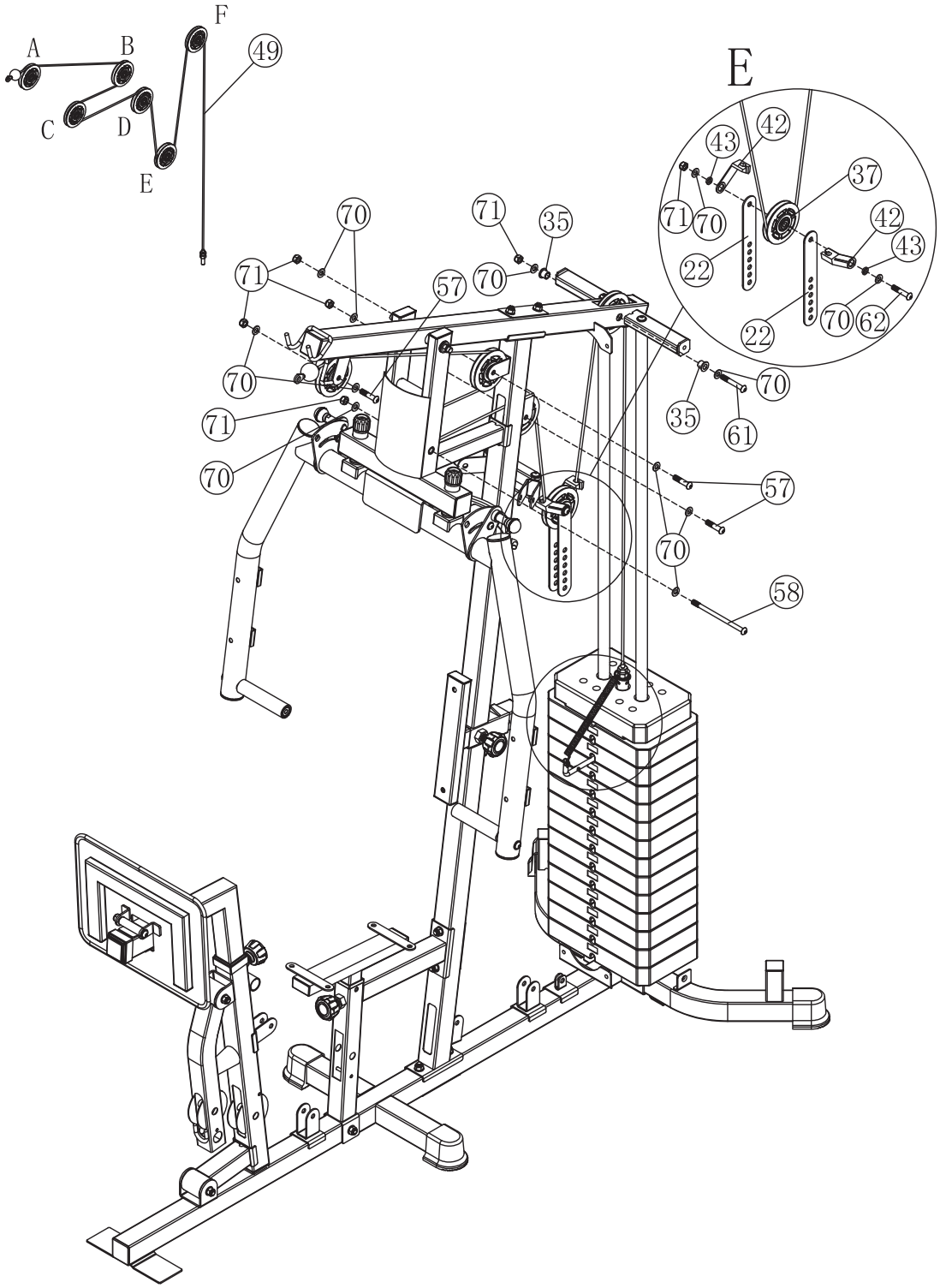
SCHRITT 8

- Befestigen Sie den Beugentwickler (#3) am Frontstützrahmen (#7) mit 1 x M10×80 mm Inbusschraube (#60), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Setzen Sie die Beinpresse (#4) in den Frontstützrahmen (#7) ein und sichern Sie sie mit 1 x Sicherungsstift (#39).
- Setzen Sie den Gleitrahmen der Beinpresse (#16) in die Beinpresse (#4) ein und sichern Sie ihn mit 1 x Sicherungsstift (#39).
- Befestigen Sie die Fußplatte (#18) am Gleitrahmen der Beinpresse (#16) mit 1 x M10×90 mm Inbusschraube (#59), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).



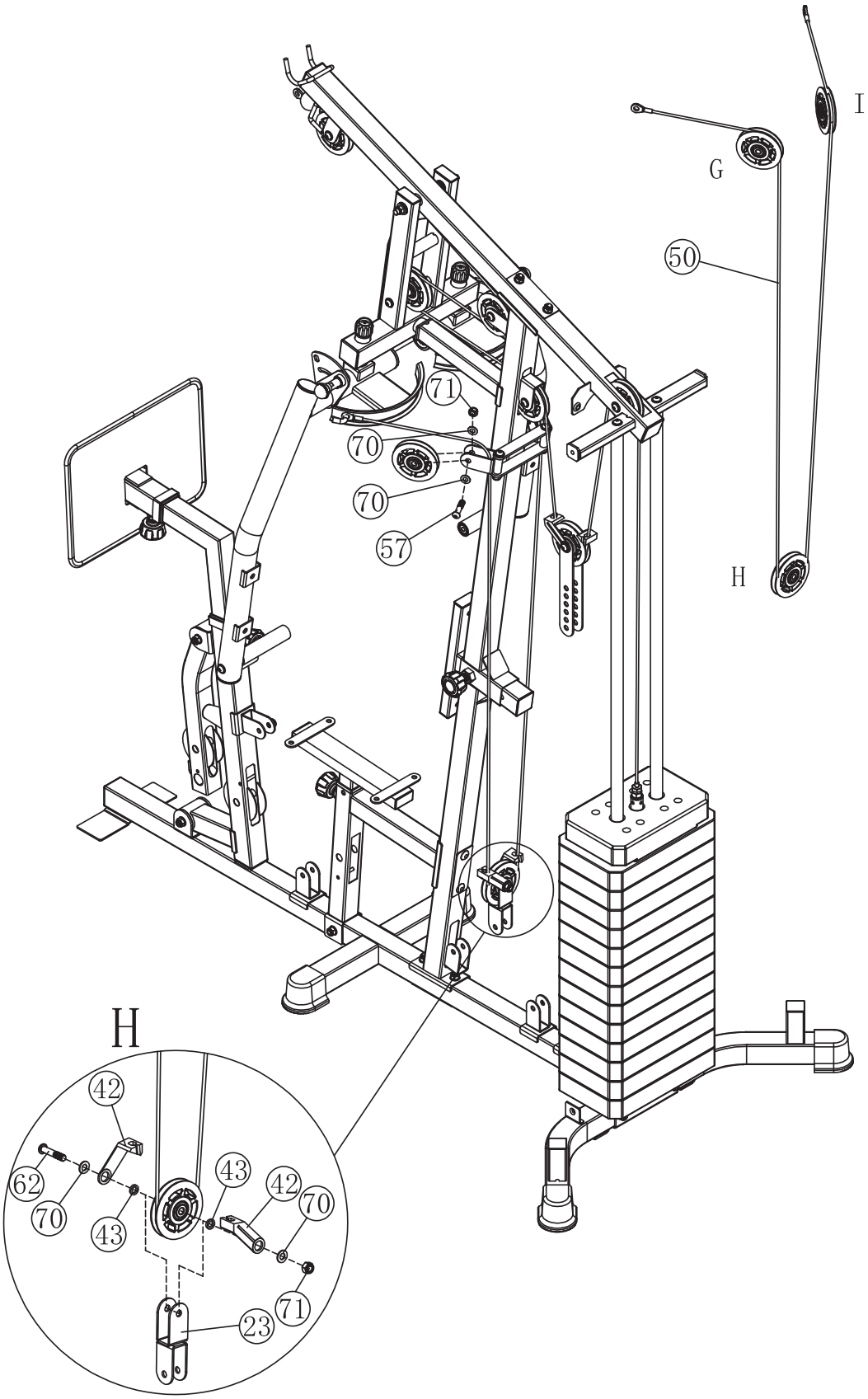
SCHRITT 9

- Befestigen Sie das Latzugkabel (#49) und die Riemenscheibe (#37) an Position A und B mit 2 x M10×45 mm Inbusschrauben (#57), 4 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#71).
- Befestigen Sie das Latzugkabel (#49) und die Riemenscheibe (#37) an Position C mit 2 x M10×155 mm Inbusschrauben (#58), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#49) und die Riemenscheibe (#37) an Position D mit 1 x M10×45 mm Inbusschraube (#57), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das Latzugkabel (#49) und die Riemenscheibe (#37) an Position E mit 1 x M10×50 mm Inbusschraube (#62), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70), 1 x M10 Flugzeugmutter (#71), 2 x Kabelhalter (#42) und 2 x Halterbuchsen (#43).
- Befestigen Sie das Latzugkabel (#49) und die Riemenscheibe (#37) an Position F mit 1 x M10×65 mm Inbusschraube (#61), 2 x Riemenscheibenbuchsen L=15 (#35) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Stecken Sie ein Ende des Gewichtswahlstifts (#20) mit dem Ring in das Latzugkabel (#49) und setzen Sie das andere Ende in das Loch der Gewichtsplatte (#54) ein.
- Schrauben Sie ein Ende des Latzugkabels (#49) an die Auswahlachse (#21).



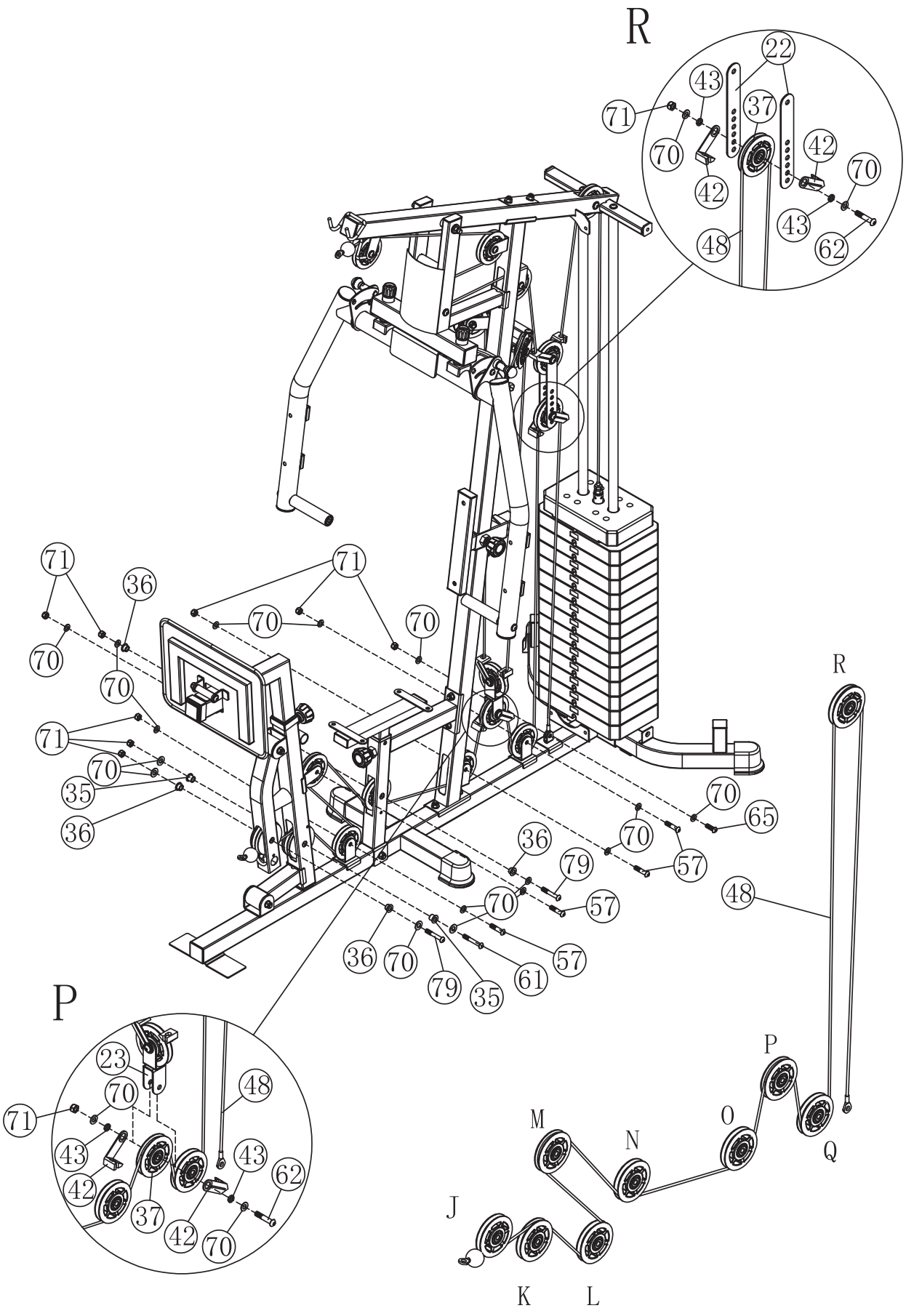
SCHRITT 10

- Hängen Sie die beiden Enden des Butterfly-Kabels (#50) an die linke Riemenscheibe (#9) und die rechte Riemenscheibe (#109).
- Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (#50) und die Riemenscheibe (#37) an 2 x Schwenkrollenhalterungen (#17) mit 2 x M10×45 mm Inbusschrauben (#57), 4 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#71).
- Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (#50) und die Riemenscheibe (#37) an der Kreuzriemenscheibenhalterung (#23) mit 1 x M10×50 mm Inbusschraube (#62), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70), 1 x M10 Flugzeugmutter (#71), 2 x Kabelhalter (#42) und 2 x Halterbuchsen (#43).



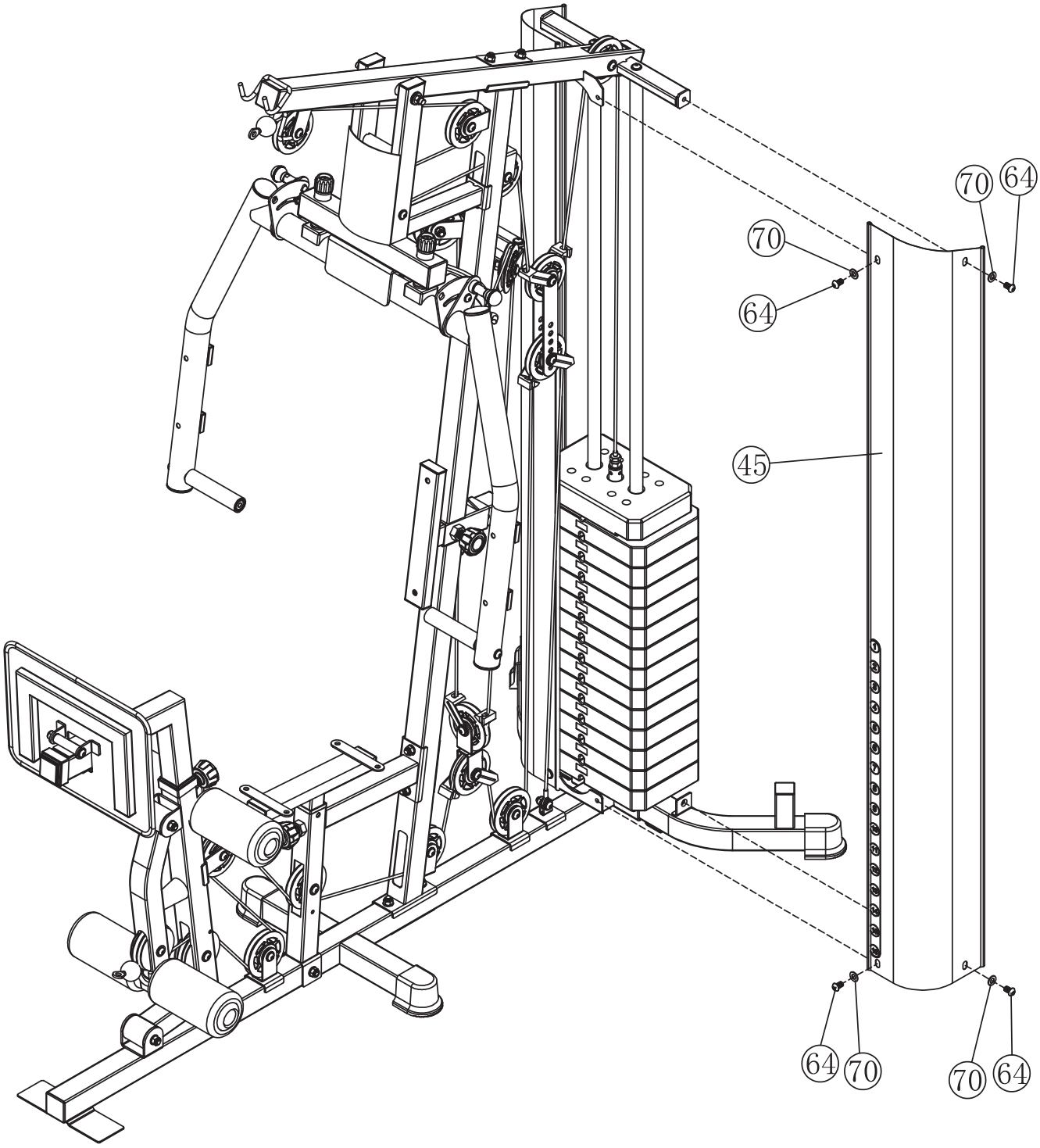
SCHRITT 11

- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position J an der Nut des Beugentwicklers (#3) mit 1 x M10×60 mm Inbusschraube (#79), 2 x Riemenscheibenbuchsen L=13 (#36), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position K an der Nut des Frontstützrahmens (#7) mit 1 x M10×65 mm Inbusschraube (#61), 2 x Riemenscheibenbuchsen L=15 (#35), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position L an der Nut des Hauptrahmens (#1) mit 1 x M10×45 mm Inbusschraube (#57), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position M an der Nut des Frontstützrahmens (#7) mit 1 x M10×45 mm Inbusschraube (#57), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position N an der Nut des Sitzstützrahmens (#6) mit 1 x M10×60 mm Inbusschraube (#79), 2 x Riemenscheibenbuchsen L=13 (#36), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position O an der Nut des Vertikalen Trägers (#5) mit 1 x M10×45 mm Inbusschraube (#57), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position P an der Unterseite der Kreuzriemenscheibenhalterung (#23) mit 1 x M10×50 mm Inbusschraube (#62), 2 x Kabelhalter (#42), 2 x Halterbuchsen (#43), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position Q am Hauptrahmen (#1) mit 1 x M10×45 mm Inbusschraube (#57), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das untere Zugkabel (#48) und die Riemenscheibe (#37) an Position R an der Unterseite der 2 x Kreuzriemenscheibenhalterungen (#22) mit 1 x M10×50 mm Inbusschraube (#62), 2 x Endkappen (#80), 2 x Endkappen (#81), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).
- Befestigen Sie das Ende des unteren Zugkabels (#48) an der U-Halterung am Hauptrahmen (#1) mit 1 x M10×28 mm Inbusschraube (#65), 2 × 10 mm Unterlegscheiben (#70) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#71).


R
22
43
71
37
70
42
42
70
43
48
62
71
36
71
70
70
70
70
71
70
35
36
70
65
70
57
36
79
57
70
48
36
70
79
35
61
57
R
P
23
70
48
71
43
43
42
62
37
42
70
P
M
N
O
Q
J
K
L

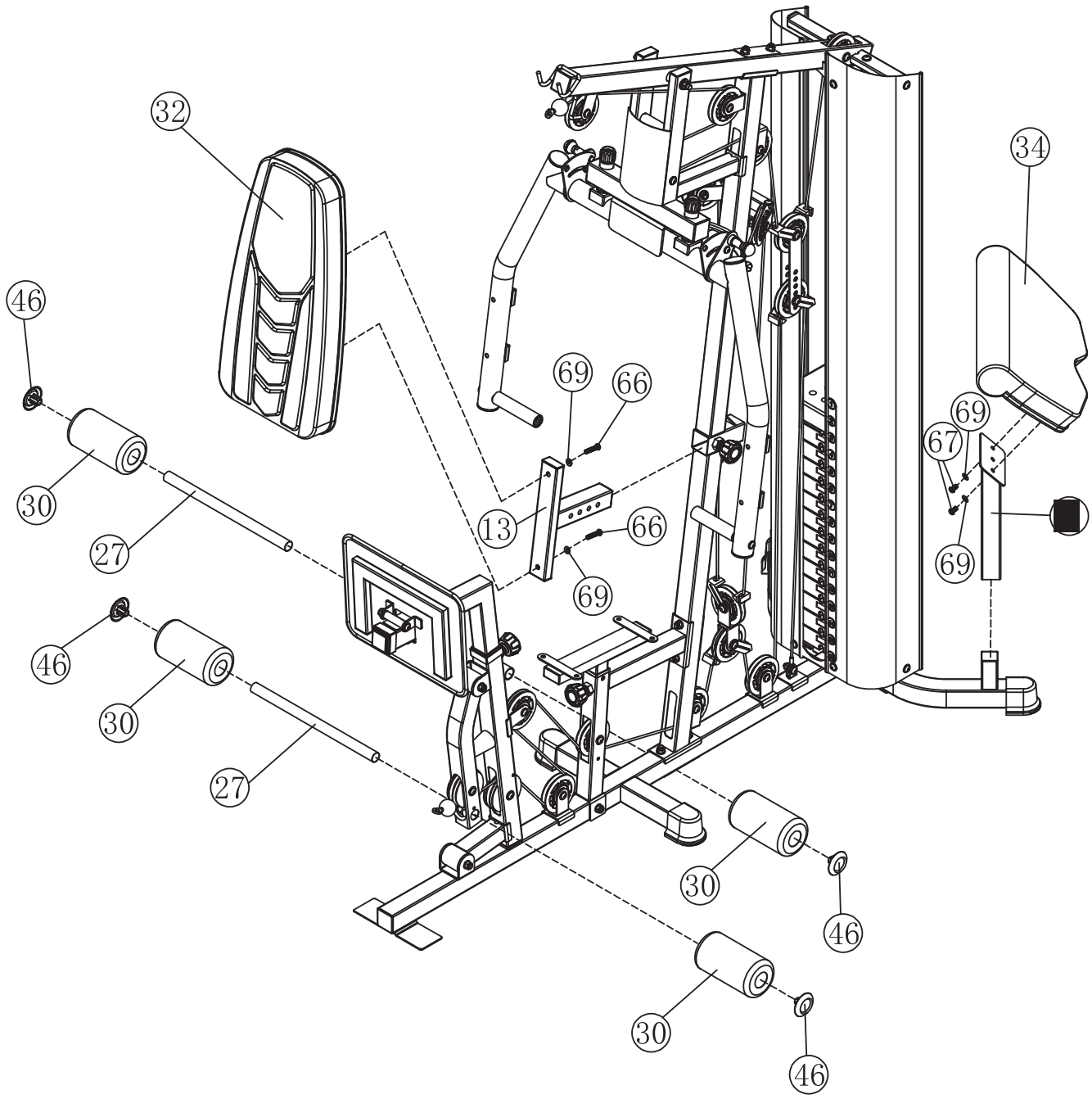
SCHRITT 12

- Befestigen Sie zwei Gewichtsplattenabdeckungen (#45 und #52) gemäß dem Diagramm an der Maschine mit 8 x M10×16 mm Inbusschrauben (#64) und 8 × 10 mm Unterlegscheiben (#70).



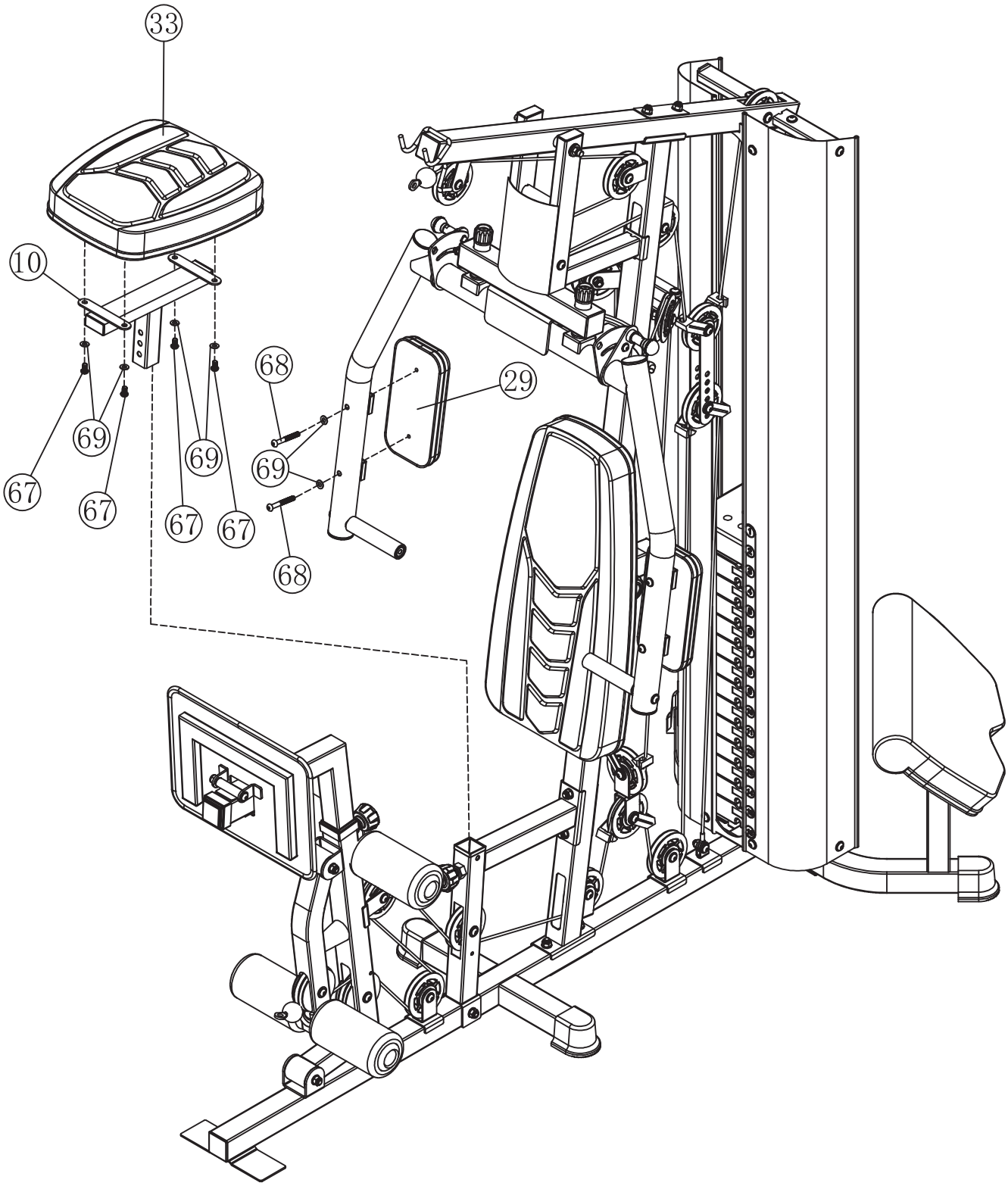
SCHRITT 13

- Befestigen Sie das Preacher Pad (#34) am Preacher Curl Rahmen (#24) mit 2 x M8×15 mm Inbusschrauben (#67) und 2 × 8 mm Unterlegscheiben (#69), und setzen Sie dann den Preacher Curl Rahmen (#24) in den hinteren Rahmen (#2) ein.
- Befestigen Sie das Rückenpolster (#32) am Rückenstützrahmen (#13) mit 2 x M8×40 mm Inbusschrauben (#66) und 2 × 8 mm Unterlegscheiben (#69).
- Setzen Sie zwei Schaumstoffrollenrohre (#27) in die Löcher am Beugentwickler (#3) und am Frontstützrahmen (#7) ein, und bringen Sie 4 x Schaumstoff (#30) auf beiden Seiten an, und installieren Sie dann 4 x Endkappen für Schaumstoffrollen (#46).



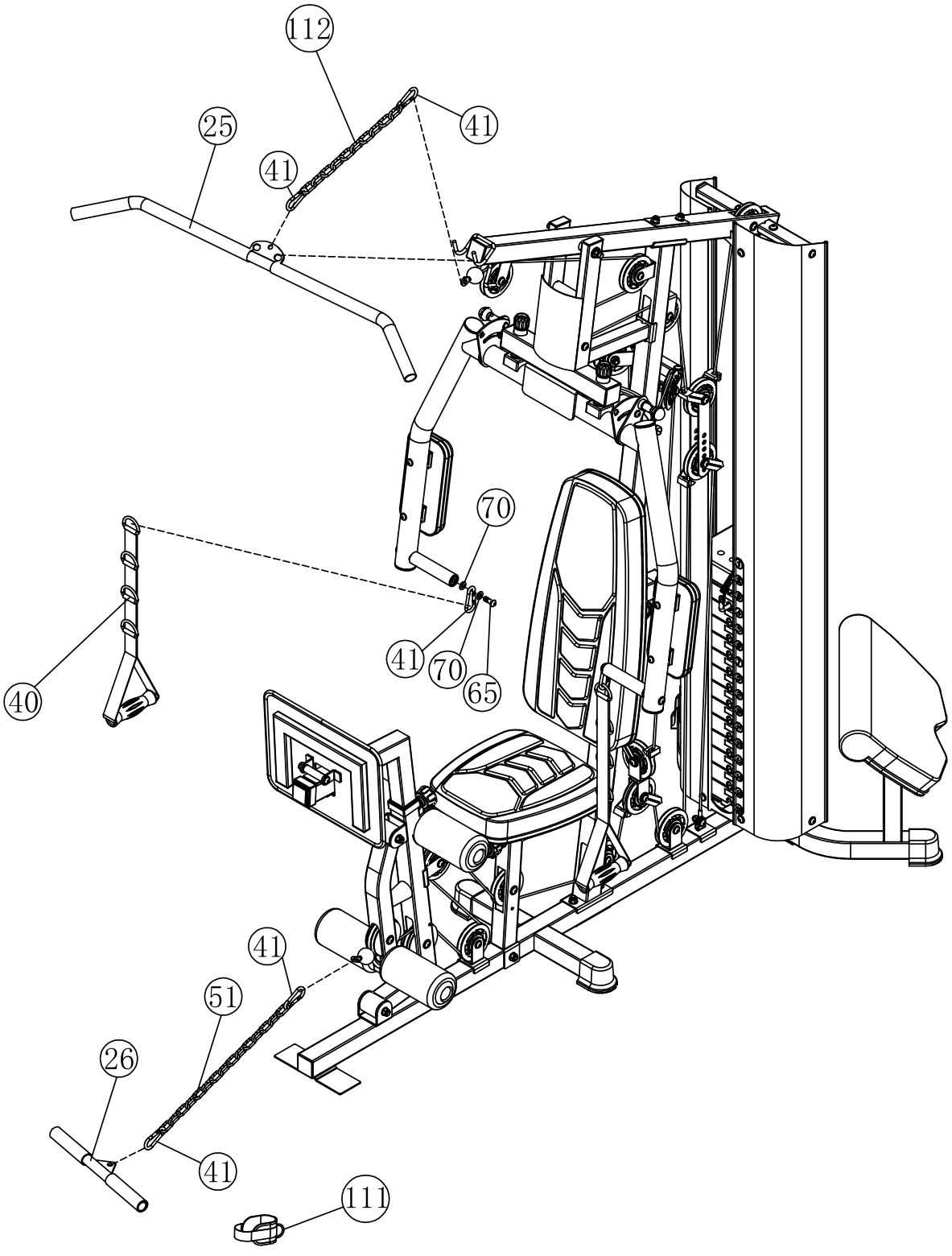
SCHRITT 14

- Befestigen Sie das Sitzpolster (#33) am Sitzverstellrahmen (#10) mit 4 x M8×15 mm Inbusschrauben (#67) und 4 × 8 mm Unterlegscheiben (#69).
- Befestigen Sie die Butterfly-Pads (#29) am linken und rechten Butterfly-Rahmen (#15 und #118) mit 4 x M8×65 mm Inbusschrauben (#68) und 4 × 8 mm Unterlegscheiben (#69).



SCHRITT 15

- Hänge vier 7#Gourd Hooks (#41) an beiden Seiten der 15 Joints Chain (#51) und der 10 Joints Chain (#112).
- Hänge zwei 7#Gourd Hooks (#41) der 15 Joints Chain (#51) an die Short Bar (#26) und das Lower Pull Cable (#48).
- Hänge zwei 7#Gourd Hooks (#41) der 10 Joints Chain (#112) an die Lat Bar (#25) und das Lat Pull Cable (#49).
- Hänge die Lat Bar (#25) an den Haken des Upper Beam (#12).
- Befestige die kleinen Enden von zwei 7#Gourd Hooks (#41) am Press Handle (#14) mit 2 x M10×28mm Innensechskantschrauben (#65) und 4 × 10mm Unterlegscheiben (#70).
- Verbinde 2 x Single Handles (#40) mit zwei 7#Gourd Hooks (#41).



3. Trainieren

3.1 BEVOR SIE BEGINNEN

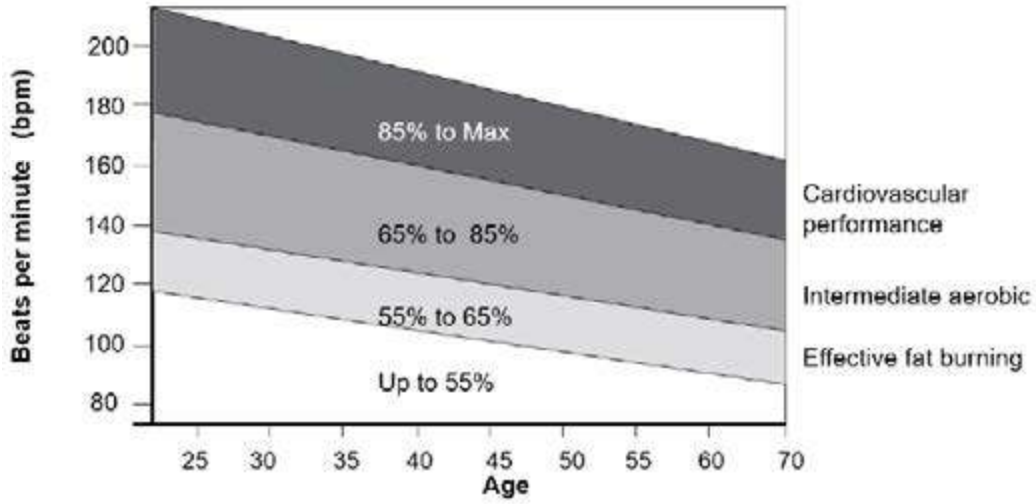
- Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie mehrere Jahre inaktiv waren oder übergewichtig sind, müssen Sie langsam anfangen und die Wiederholungen pro Trainingseinheit schrittweise erhöhen.
- Ihre aerobe Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Letztendlich werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

3.2 BITTE BEACHTEN SIE DIESE WICHTIGEN PUNKTE:

- Lassen Sie Ihren Arzt Ihr Trainings- und Diätprogramm überprüfen, um Ihnen eine geeignete Trainingsroutine zu empfehlen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam mit realistischen Zielen.
- Überwachen Sie häufig Ihren Puls. Bestimmen Sie Ihre Zielherzfrequenz basierend auf Ihrem Alter und Zustand.
- Richten Sie Ihre Ausrüstung auf einer flachen, ebenen Fläche ein, mindestens 3 Fuß von Wänden und Möbeln entfernt.

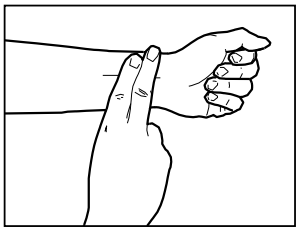
3.3 ÜBUNGSINTENSITÄT

Um die Vorteile des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der richtigen Intensität zu trainieren. Die richtige Intensitätsstufe kann durch die Verwendung Ihrer Herzfrequenz als Leitfaden bestimmt werden. Für ein effektives aerobes Training sollte Ihre Herzfrequenz während des Trainings zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Dies wird als Ihre Zielzone bezeichnet. Sie können Ihre Zielzone in der Tabelle unten finden.



In den ersten Monaten Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz am unteren Ende Ihrer Zielzone halten. Nach einigen Monaten kann Ihre Herzfrequenz allmählich erhöht werden, bis sie sich in der Mitte Ihrer Zielzone befindet, während Sie trainieren.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, stoppen Sie das Training, bewegen Sie jedoch weiterhin Ihre Beine oder gehen Sie umher und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag sechs Sekunden lang und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Wenn beispielsweise Ihr Herzschlag in sechs Sekunden 14 beträgt, liegt Ihre Herzfrequenz bei 140 Schlägen pro Minute. (Ein sechs Sekunden langer Zähler wird verwendet, da Ihre Herzfrequenz schnell sinkt, wenn Sie das Training stoppen.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz auf dem richtigen Niveau ist.



3.4 MUSKELÜBERSICHT

Aerobe Übungen

Aerobe Übungen verbessern die Fitness Ihrer Lungen und Ihres Herzens – dem wichtigsten Muskel Ihres Körpers. Die aerobe Fitness wird durch jede Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln (zum Beispiel Arme, Beine oder Gesäß) beansprucht. Ihr Herz schlägt schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten Teil Ihres gesamten Trainingsprogramms sein.

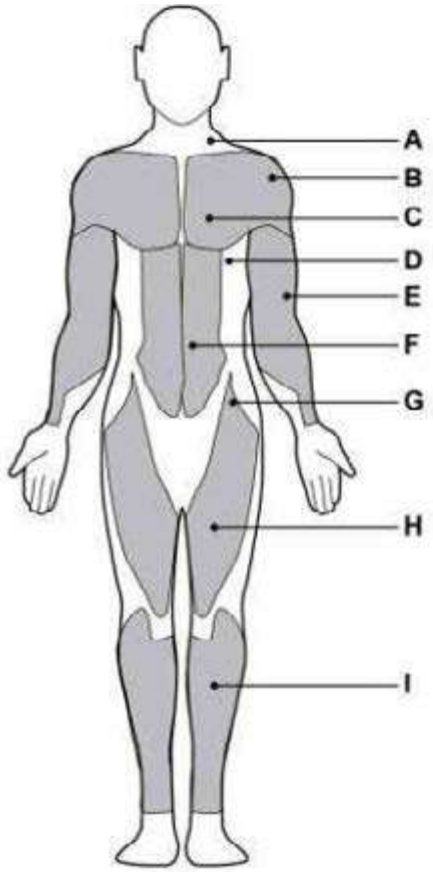
Gewichtstraining

Neben aeroben Übungen, die helfen, überschüssiges Fett abzubauen und zu verhindern, dass es sich in unserem Körper ansammelt, ist Gewichtstraining ein wesentlicher Bestandteil des Trainingsprogramms. Gewichtstraining hilft, Muskeln zu straffen, aufzubauen und zu stärken. Wenn Sie über Ihrer Zielzone arbeiten, sollten Sie möglicherweise eine geringere Anzahl von Wiederholungen durchführen.

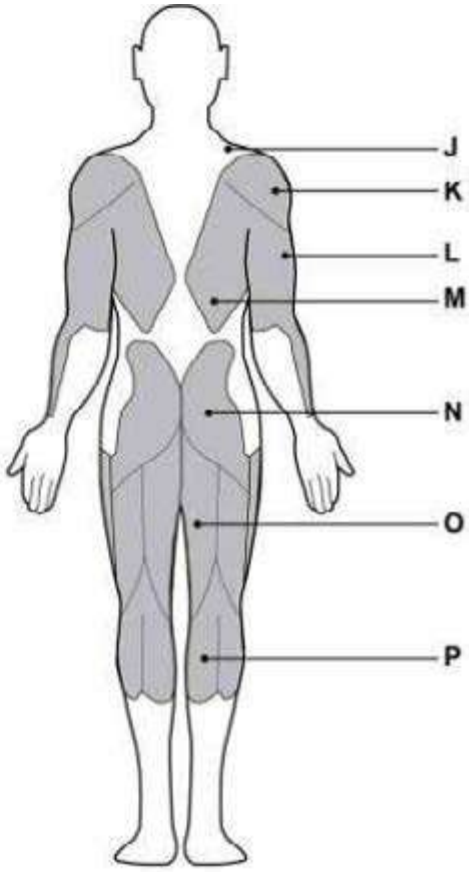
Wie immer sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Zielmuskelgruppen

Das Trainingsprogramm, das mit Geräten der Sportstech Brands Holding GmbH durchgeführt wird, entwickelt die Muskelgruppen des Ober- und Unterkörpers oder kombiniert die Muskulatur des gesamten Körpers. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Muskelübersicht hervorgehoben.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior Deltoid
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior
E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibialis Anterior

J: Trapezius
K: Posterior Deltoid
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: Gluteals
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

3.5 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

4. Reinigung und Wartung

4.1 REINIGUNG

- Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung, z. B. an Verbindungspunkten, überprüft wird.
- Fetten Sie bewegliche Teile regelmäßig mit leichtem Öl, um vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Überprüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Benutzung des Geräts fest. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und verwenden Sie das Gerät nicht wieder, bis es einwandfrei funktioniert.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Montage, dem Betrieb oder der Benutzung Ihres Trainingsgeräts haben oder denken, dass Teile fehlen könnten, wenden Sie sich bitte an den Händler.

4.2 SEILSPANNUNGSEINSTELLUNG

Passen Sie das Seilsystem an, indem Sie die untere Rolle auf der Position der Riemenscheibenstütze verschieben.

- Wenn die Seilspannung zu locker ist, heben Sie die Position der unteren Rolle in das nächste höhere Loch.
- Wenn die Seilspannung zu straff ist, senken Sie die Position der unteren Rolle in das nächste tiefere Loch.

5. Entsorgung

RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung udn andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte

...und vieles mehr!

Hier informieren: *https://sportstech.link/app-download*

User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

Scope of delivery 32
Technical data 32
Exploded drawing/spare parts list 32
1. Important Safety Notes 33
2. Setting up 35
3. Training 54
4. Cleaning and maintenance 57
5. Disposal 57

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Scope of delivery

1	HGX150	2	Operating manual
3	2 x Adjustable Straps	4	2 x Chains
5	Biceps Handle	6	Lat Bar
6	Ankle Strap		

Technical data

Product dimensions (LxWxH)	184 × 104 × 217 cm
Net weight of the device	144 kg
Maximum permitted user weight	150 kg

Exploded drawing/spare parts list

- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/HGX150_spareparts

Further information

Videos and other media

Link to the videos:
https://sportstech.link/HGX150_video

We are also on Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page
https://sportstech.link/instagram

Facebook-page
https://sportstech.link/facebook

1. Important Safety Notes

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use may **never exceed the current fitness of the user.**
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 150 kg.**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device**.

GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially,** but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device.

UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** Keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas** .
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").

ASSEMBLY

- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The product must be installed on a stable and level surface.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

USING

- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- This product is suitable for a maximum user weight of: 150 kgs.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.

To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

Warning: *Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.*

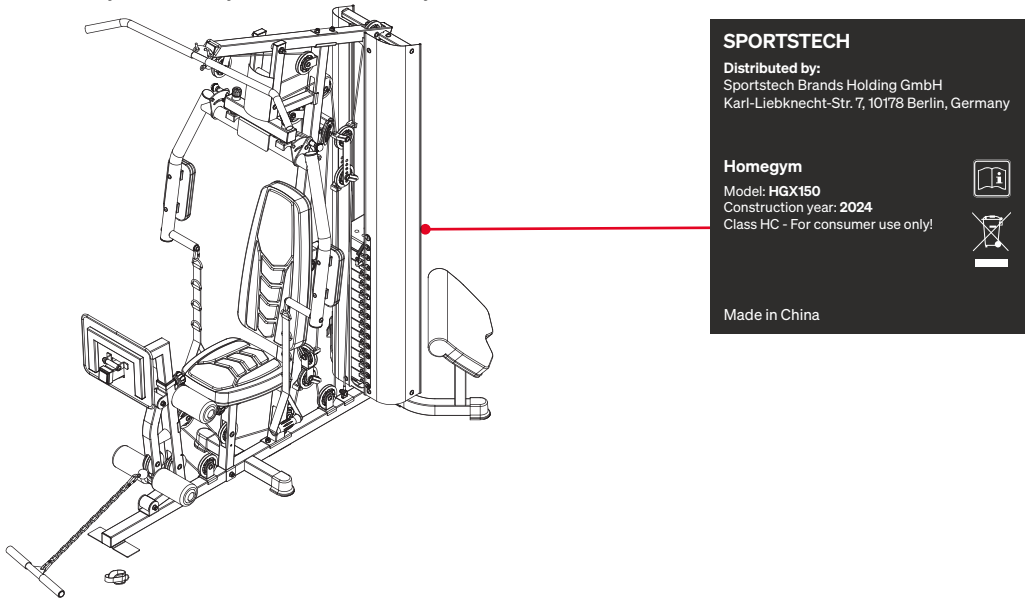
Warning: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

Please note that this product can have a weight tolerance of about 4%.

SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



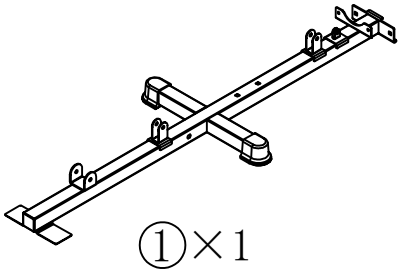
2. Setting up

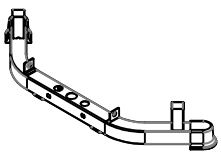
2.1 SETTING-UP

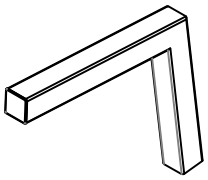
Find a location for the device that meets the following requirements:

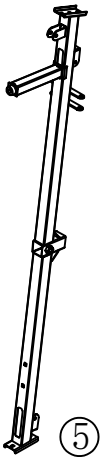
- Dry interior
- Device does not cover any ventilation openings.
- Heat-resistant robust base; use floor protection mat if necessary
- Clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device.
- Clearance of at least 1 m (3.3 ft) on both sides of the device.
- Clearance of at least 30 cm (1.0 ft) in front of the device.

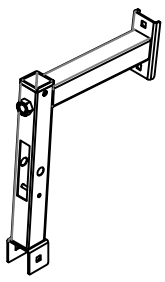
2.2 COMPONENTS

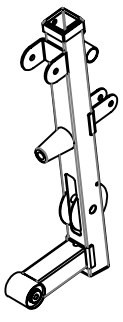


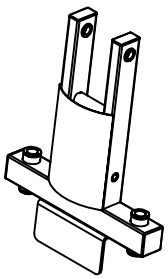


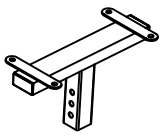


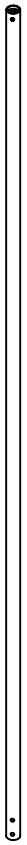


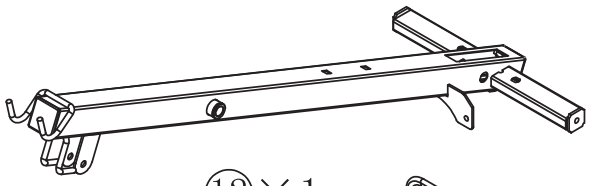




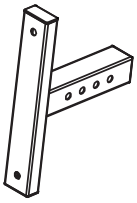




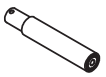




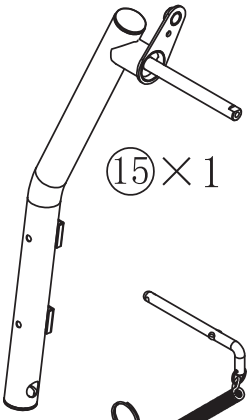
⑫×1



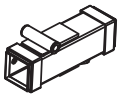
⑬×1



⑭×2

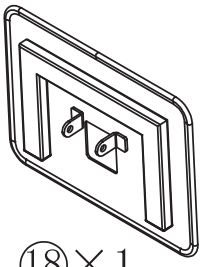


⑮×1



⑯×1

⑰×2



⑱×1

⑲×1

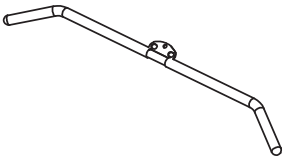
⑳×1

㉑×1

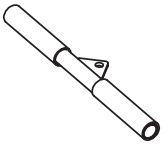
㉒×2

㉓×1

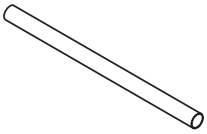
㉔×1



㉕×1

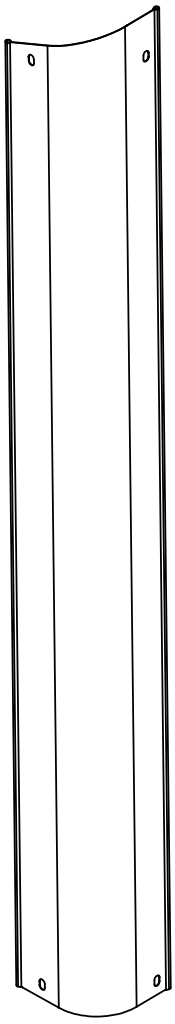


㉖×1

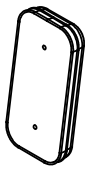


㉗×2

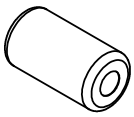
㉘×3



㉜×1



㉙×2

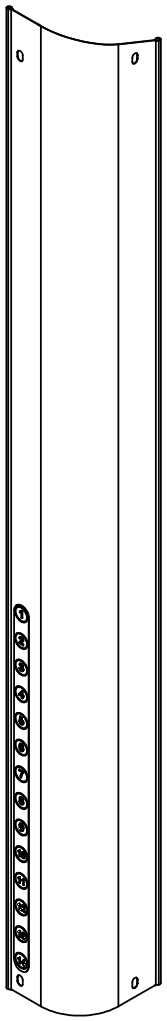


㉚×4

㉜×1

㉝×1

㉞×1



㊺×1

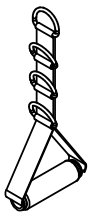
㉟×4

㊱×4

㊲×18

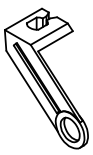
㊳×2

㊴×4



㊵×2

㊶×6



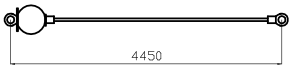
㊷×8

㊸×8

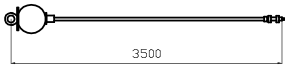
㊹×2

㊻×4

㊼×2

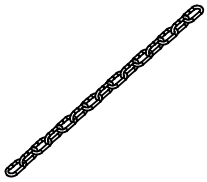


㊽×1

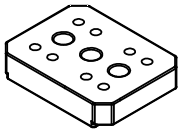


㊾×1

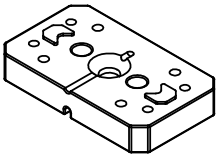
50×1



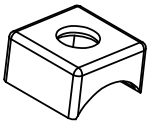
51×1



53×1



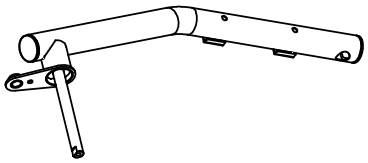
54×13



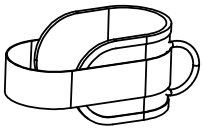
98×2

99×2

109×1



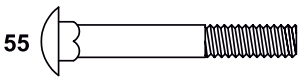
110×1



111×1

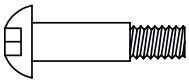
112×1

2.3 FIXING COMPONENTS

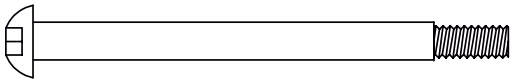


55 Carriage Bolt M10×70mm Qty9

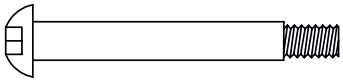
56 Axle Ø16×180×M12 Qty1



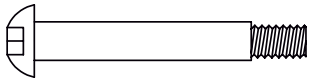
57 Allen Bolt M10×45mm Qty9



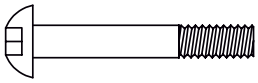
58 Allen Bolt M10×155mm Qty1



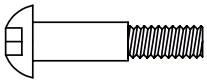
59 Allen Bolt M10×90mm Qty1



60 Allen Bolt M10×80mm Qty2

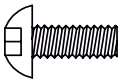


61 Allen Bolt M10×65mm Qty4



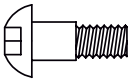
62 Allen Bolt M10×50mm Qty4

31 Allen Bolt M10×20mm Qty2



63 Allen Bolt M10×25mm Qty8

64 Allen Bolt M10×16mm Qty8



65 Allen Bolt M10×28mm Qty3
L=15mm

66 Allen Bolt M8×40mm Qty2

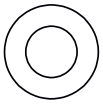
67 Allen Bolt M8×15mm Qty6

68 Allen Bolt M8×65mm Qty4

69 Ø8mm Washer Qty16

70 Ø10mm Washer Qty79

71 Aircraft Nut M10 Qty33



72 Ø12mm Washer Qty2

73 M10 Spring Washer Qty 4

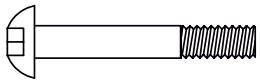
74 M12 Spring Washer Qty 2

75 M8 Spring Washer Qty 2

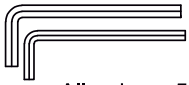
76 Aircraft Nut M8 Qty2

77 Aircraft Nut M12 Qty2

78 Allen Bolt M8×25mm Qty2



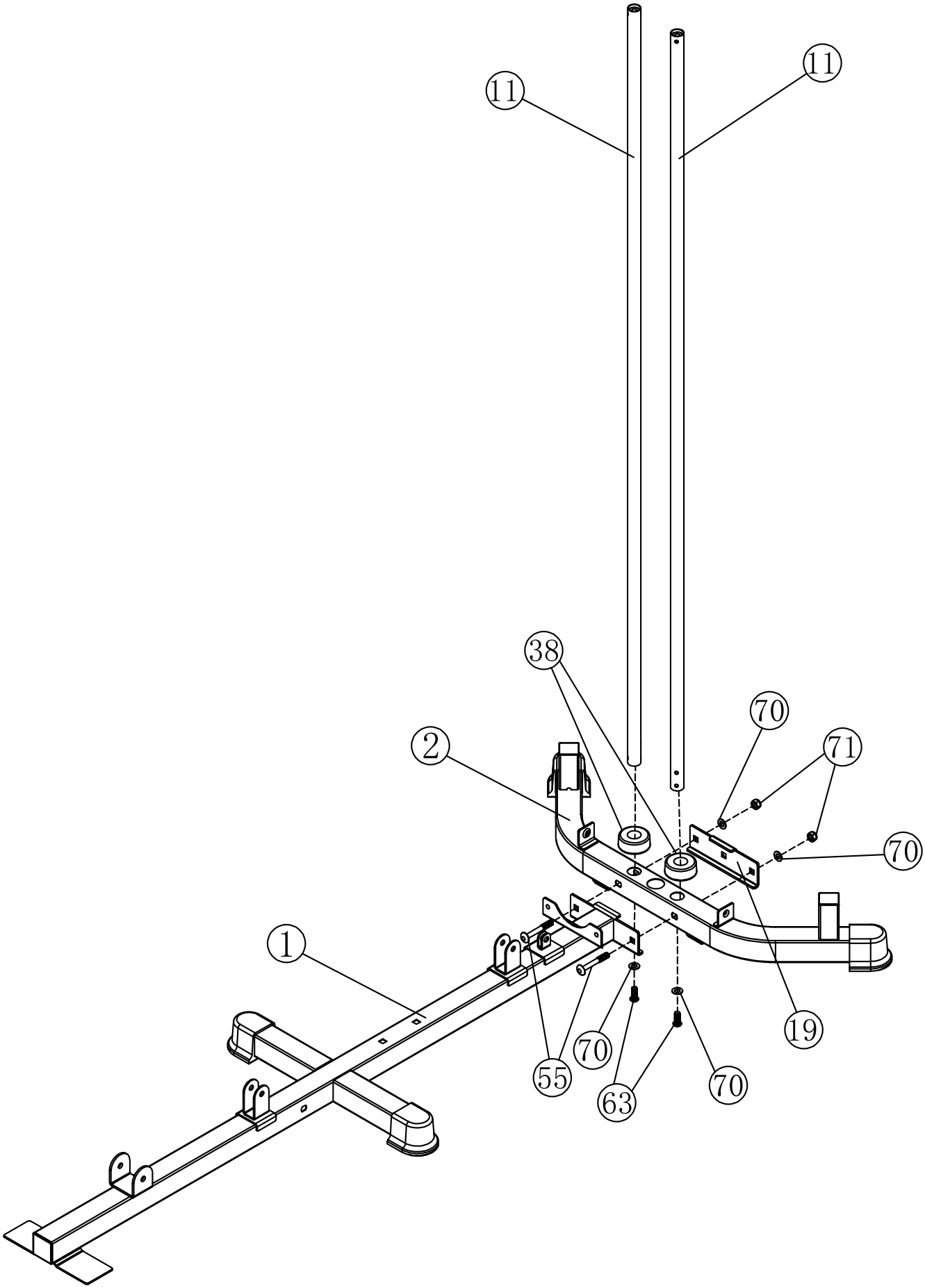
79 Allen Bolt M10×60mm Qty2



Allen keys 5,6,mm

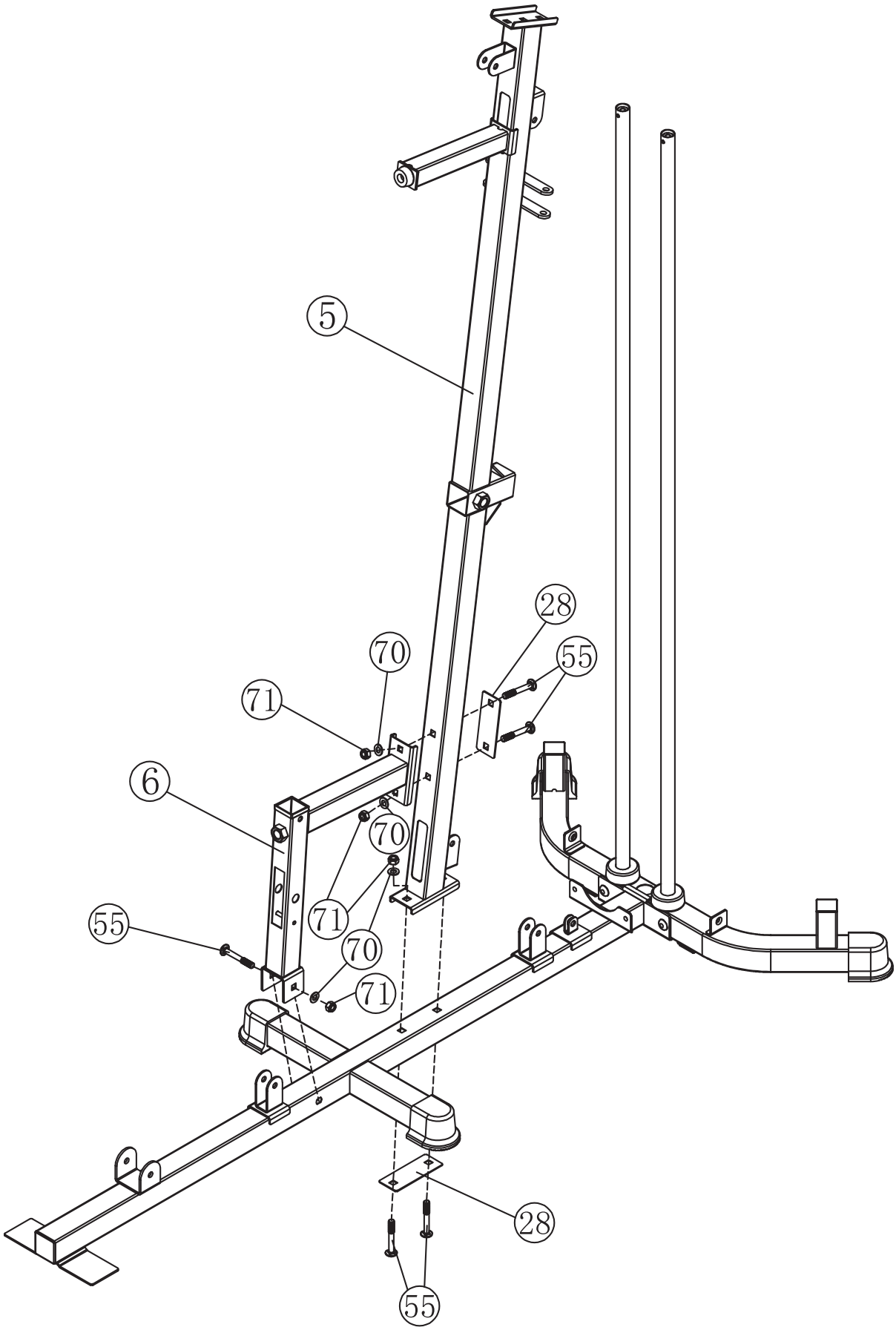
STEP 1

- Connect the Rear Frame (#2) to the Main Frame (#1) using 1 x Side sheet (#19), 2 × 10×70mm Carriage Bolts (#55), 2 × 10mm Washers (#70) and 2 x M10 Aircraft Nuts (#71).
- Attach 2 x Guide Rods (#11) to the Rear Frame (#2) using 2 x Cushions (#38), 2 x M10×25mm Allen Bolts (#63) and 2 × 10mm Washers (#70).



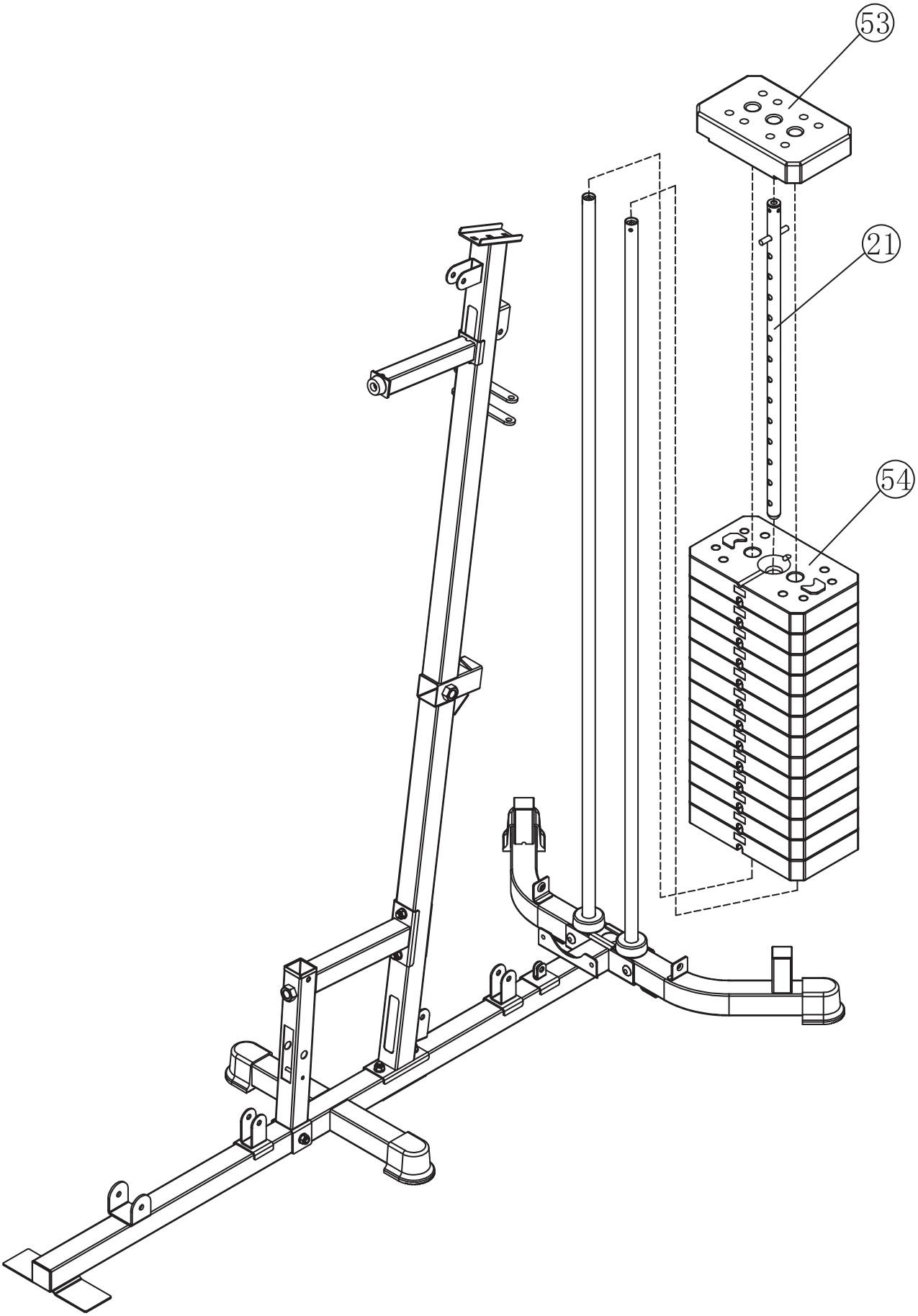
STEP 2

- Attach the Vertical beam (#5) to the Main Frame (#1) using 1 x Bracket (#28) and 2 × 10×70mm Carriage Bolts (#55).
- Attach the Seat Support Frame (#6) to the Vertical beam (#5) using 1 x Bracket (#28), 2 × 10×70mm Carriage Bolts (#55), 2 × 10mm Washers (#70) and 2 x M10 Aircraft Nuts (#71).
- Attach the Seat Support Frame (#6) to the Main Frame (#1) using 1 × 10×70mm Carriage Bolt (#55), 1 x 10mm Washer (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).



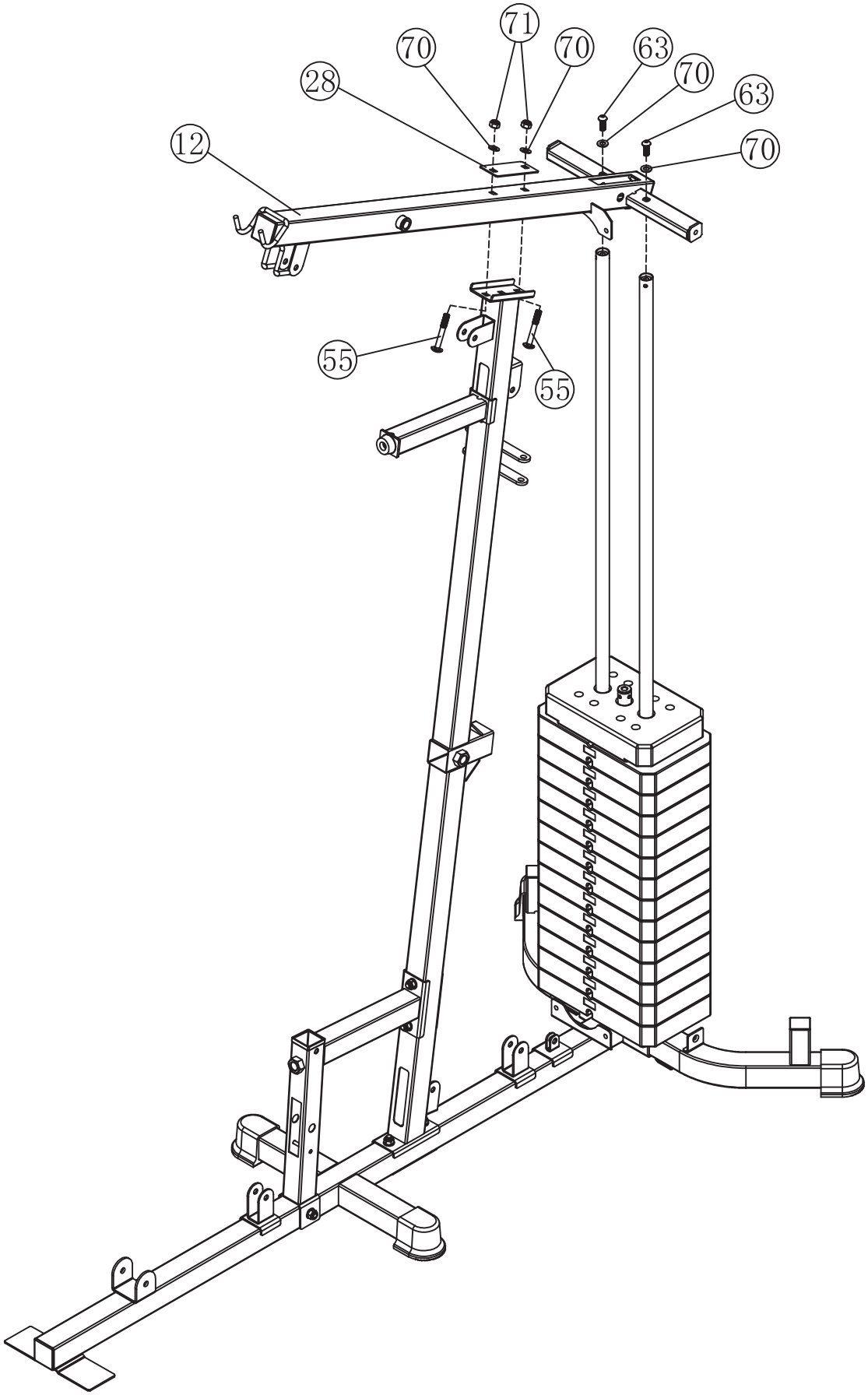
STEP 3

- Put all 13 x Weight plates (#54) through the Guide Rods, then insert the Select Rod (#21), finally place the Weight stem (#53).



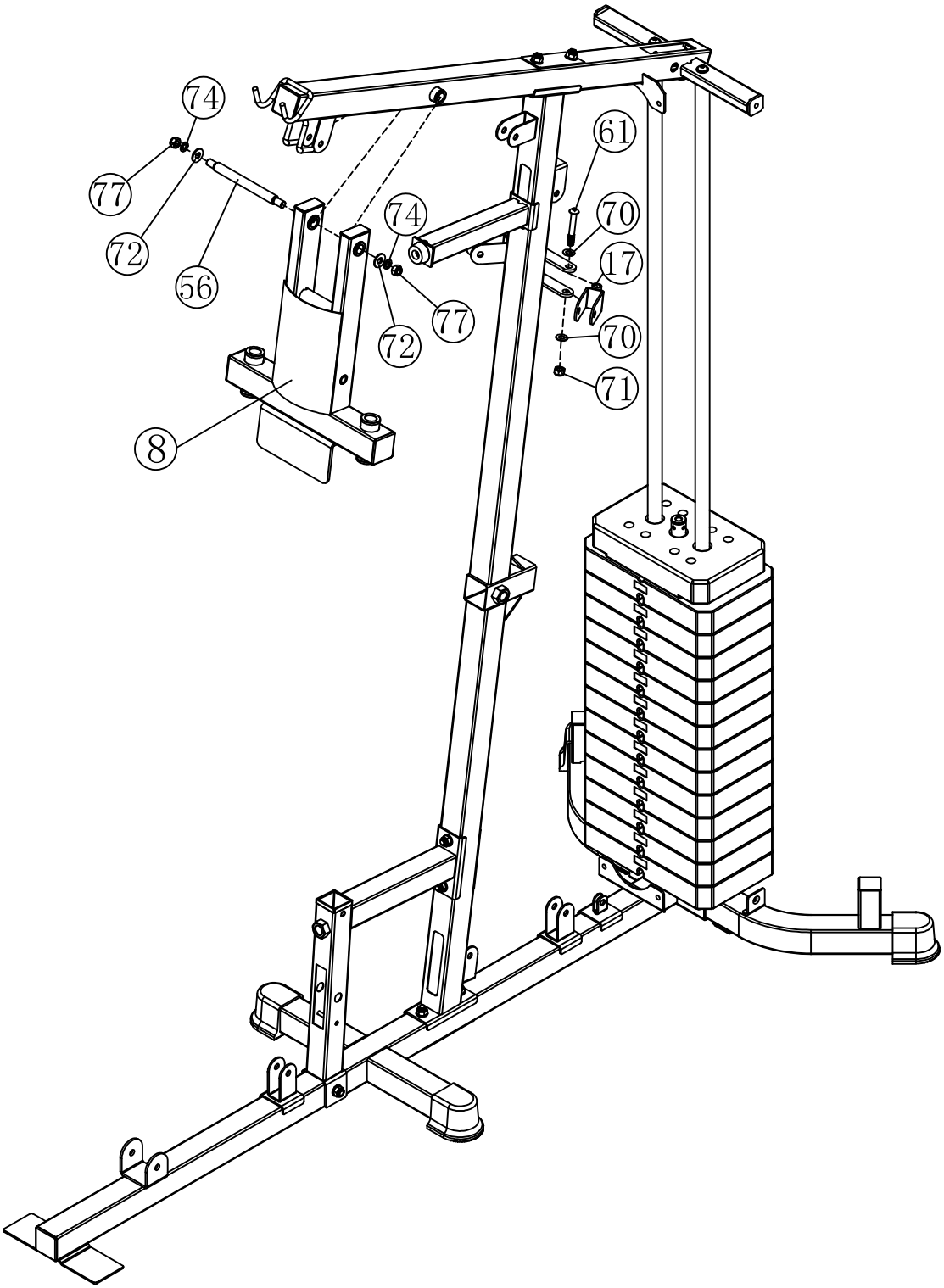
STEP 4

- Attach the Upper beam (#12) to the Vertical beam (#5) using 2 × 10×70mm Carriage Bolts (#55), 2 x 10mm washers (#70), 2 x M10 Aircraft Nuts (#71) and 1 x Bracket (#28).
- Attach the Upper beam (#12) to the Guide Rods (#11) using 2 x M10×25mm Allen Bolts (#63) and 2 x 10mm washers (#70).



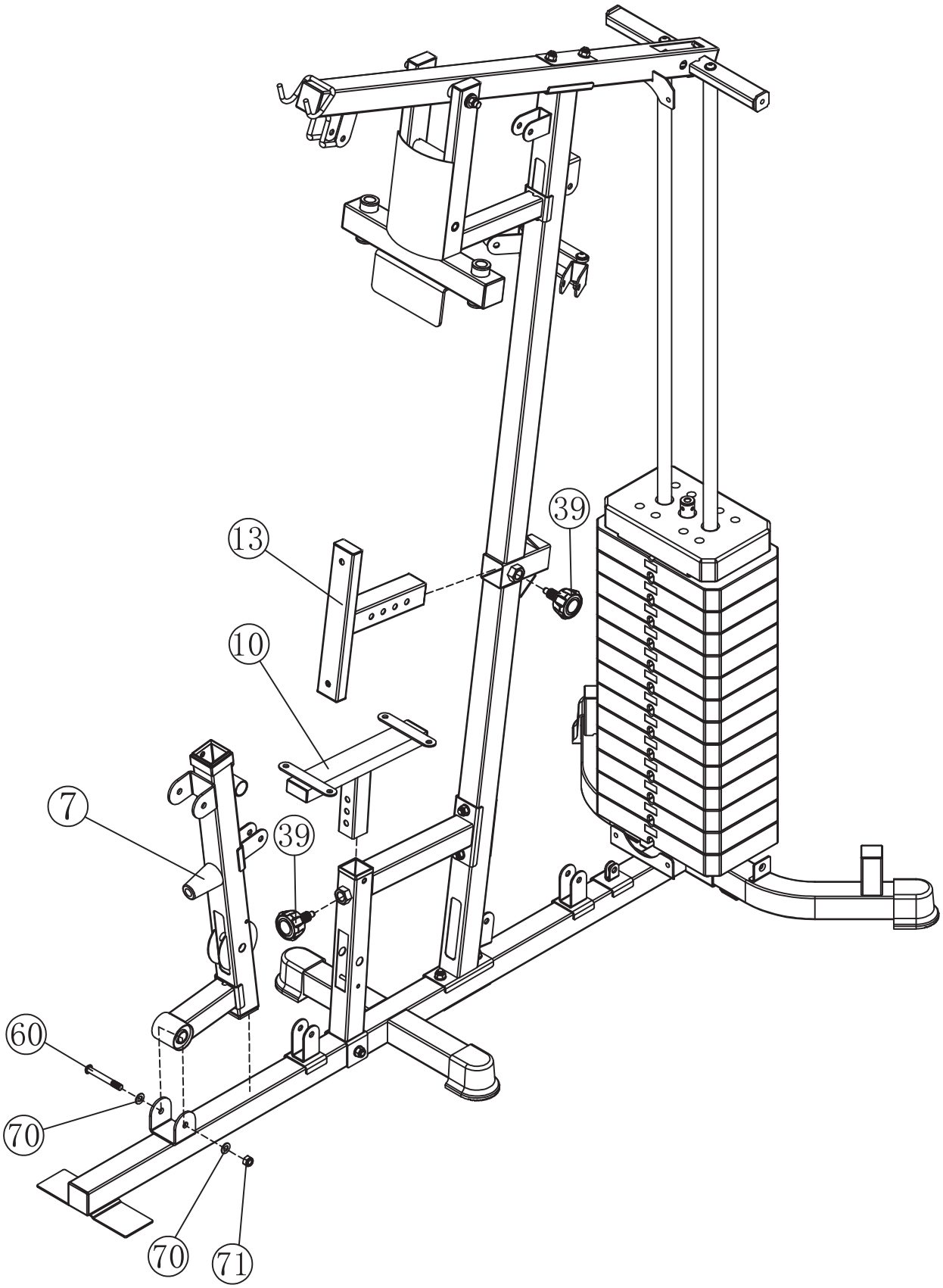
STEP 5

- Attach the Press base (#8) to the Upper beam (#12) using 1 x Axle (#56), 2 × 12mm washers (#72), 2 x M12 spring washers (#74), 1 x M10 Aircraft nut (#71) and 1 x M12 Aircraft nut (#77).
- Attach one Swivel pulley bracket (#17) to the Vertical beam (#5) using 1 x M10×65mm Allen Bolt (#61), 2 × 10mm washers (#70), and 1 x M10 Aircraft nut (#71).



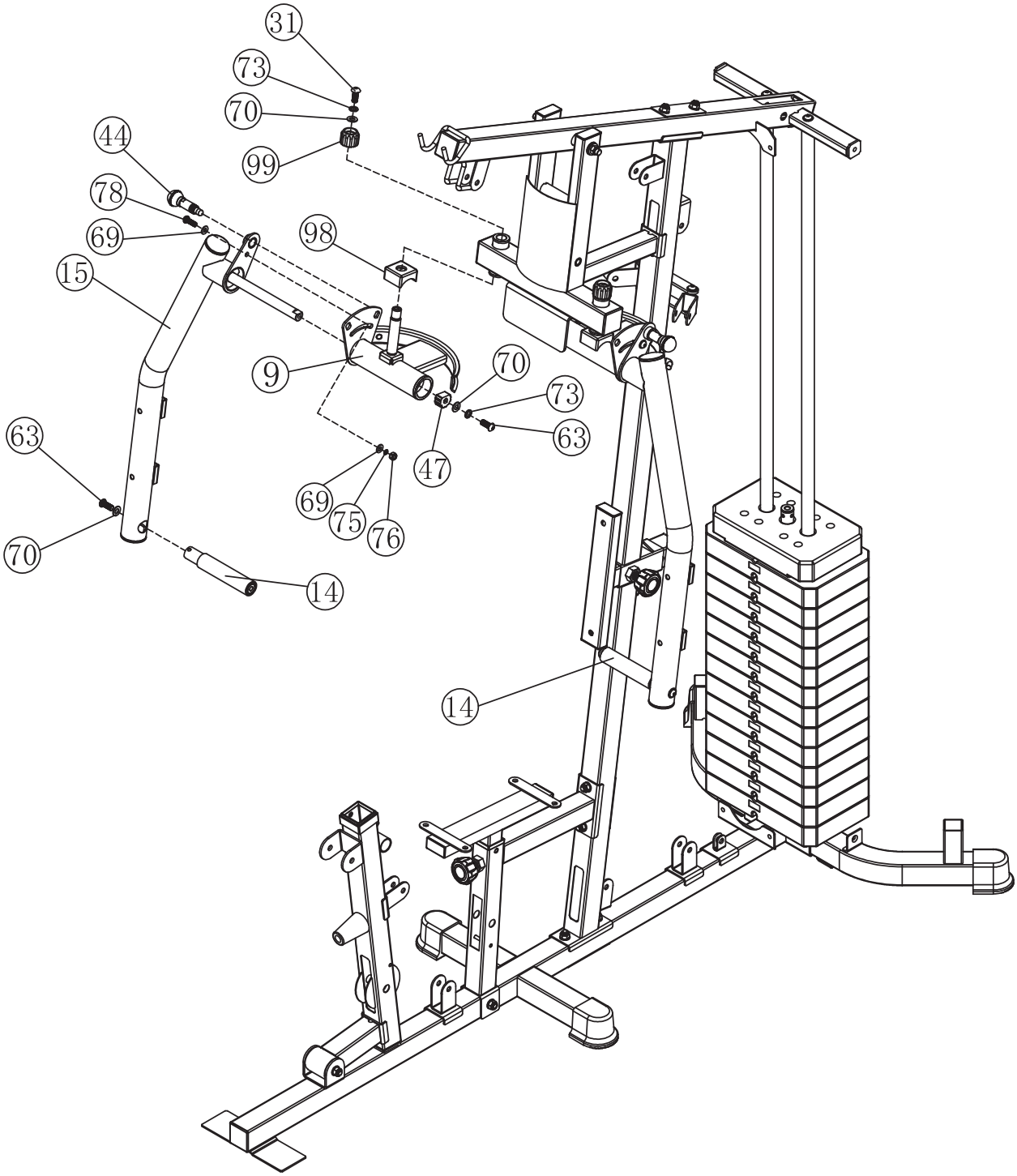
STEP 6

- Connect the Back support frame (#13) to the Vertical beam (#5) and secure with Lock pin (#39).
- Insert the Seat adjustment frame (#10) into the Seat support frame (#6) and secure with Lock pin (#39).
- Attach the Front support frame (#7) to the Base frame using 1 × 10×80mm Allen Bolt (#60), 2 × 10mm washers (#70), and 1 x M10 Aircraft nut (#71).



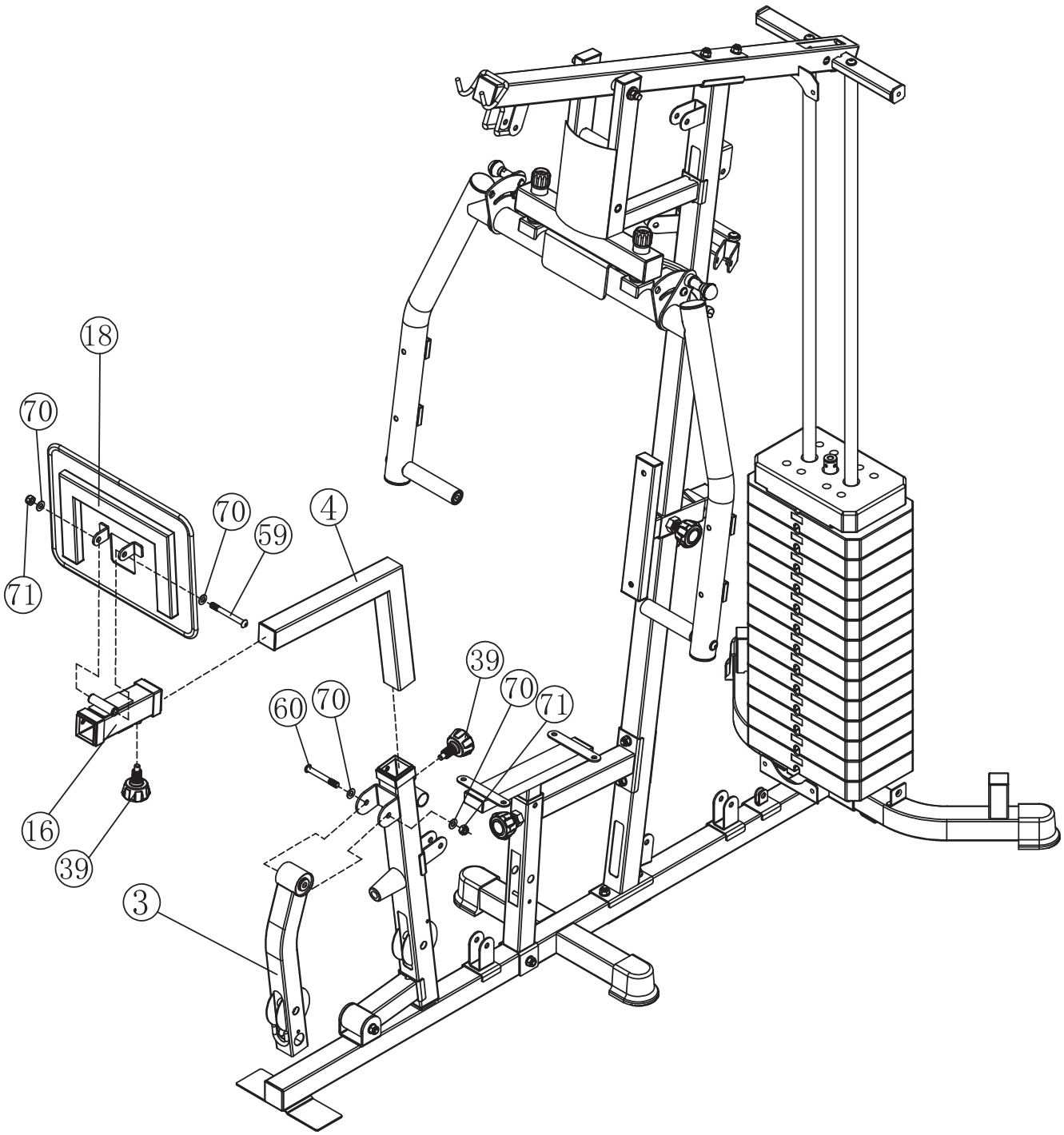
STEP 7

- Attach the Left & Right sheave (#9&#109) and 2 x Covers (#98) to both sides of Front Press (#8) using 2 x Lock Caps (#99), 2 × 10×20mm Allen Bolts (#31), 2 × 10mm washers (#70), and 2 x M10 Spring Washers (#73).
- Insert the Left & Right Butterfly Frame (#15&#110) into the holes of Left & Right sheave (#9&#109), and secure with 2 x D sleeves (#47), 2 x M10×25mm Allen Bolts (#63), 2 × 10mm washers (#70), and 2 x M10 Spring Washers (#73).
- Screw two Adjust pins (#44) in the Left & Right Butterfly Frame (#15&#110), and secure with 2 x M8×12mm Allen Bolts (#78), 4 × 8mm washers (#69), 2 x M8 spring washers (#75) and 2 x M8 Aircraft nuts (#76).
- Insert two Press handles (#14) into the holes of Left & Right Butterfly Frame (#15&#110), and secure with 2 x M10×25mm Allen Bolts (#63) and 2 × 10mm washers (#70).



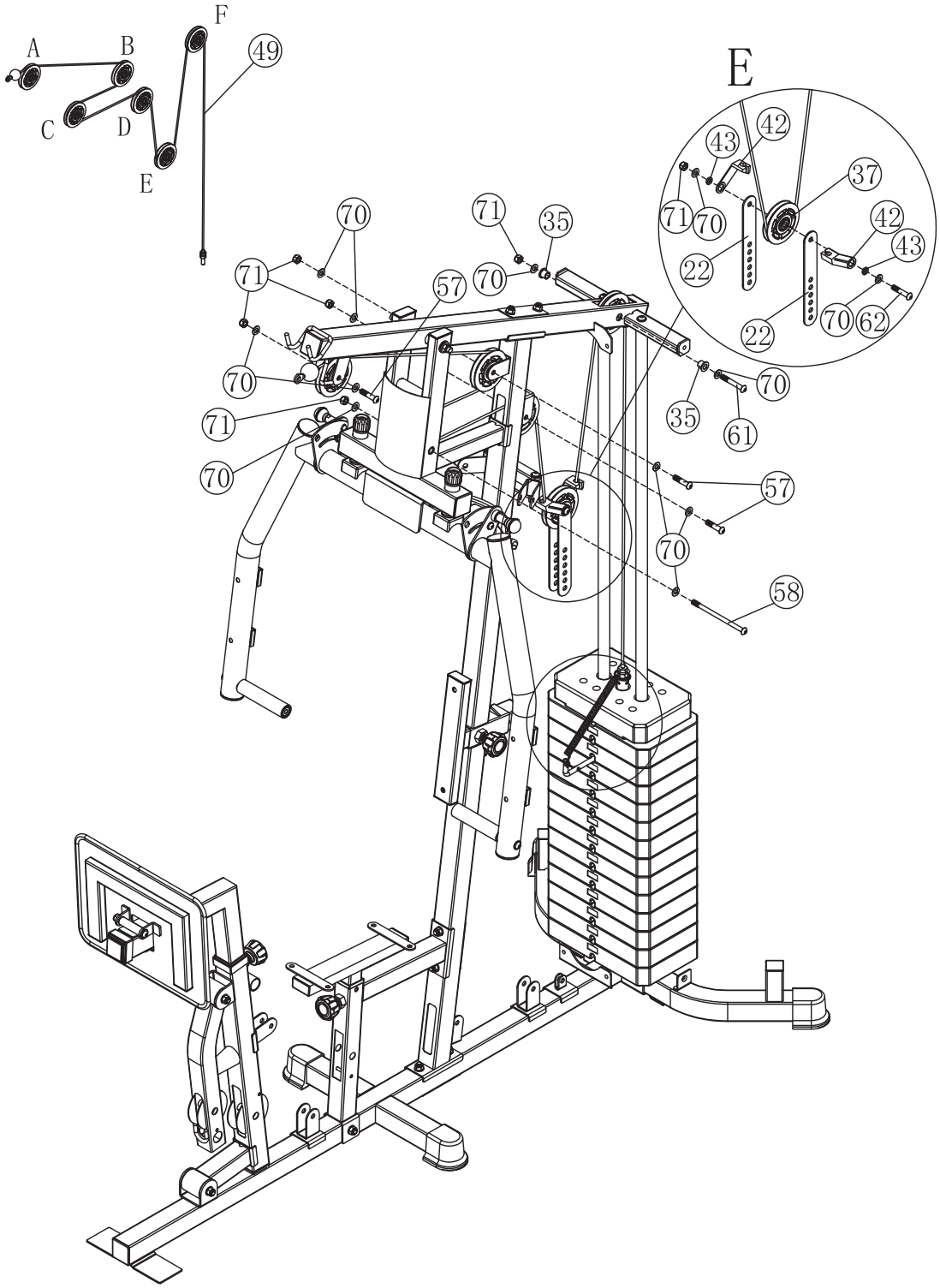
STEP 8

- Attach the Leg Developer (#3) to the Front Support Frame (#7) using 1 x M10×80mm Allen Bolt (#60), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft nut (#71).
- Insert the Leg press (#4) into the Front Support Frame (#7) and secure with 1 x Lock pin (#39).
- Insert the Leg press sliding frame (#16) into the Leg press (#4) and secure with 1 x Lock pin (#39).
- Attach the Foot plate (#18) to the Leg press sliding frame (#16) using 1 x M10×90mm Allen Bolt (#59), 2 x 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft nut (#71).



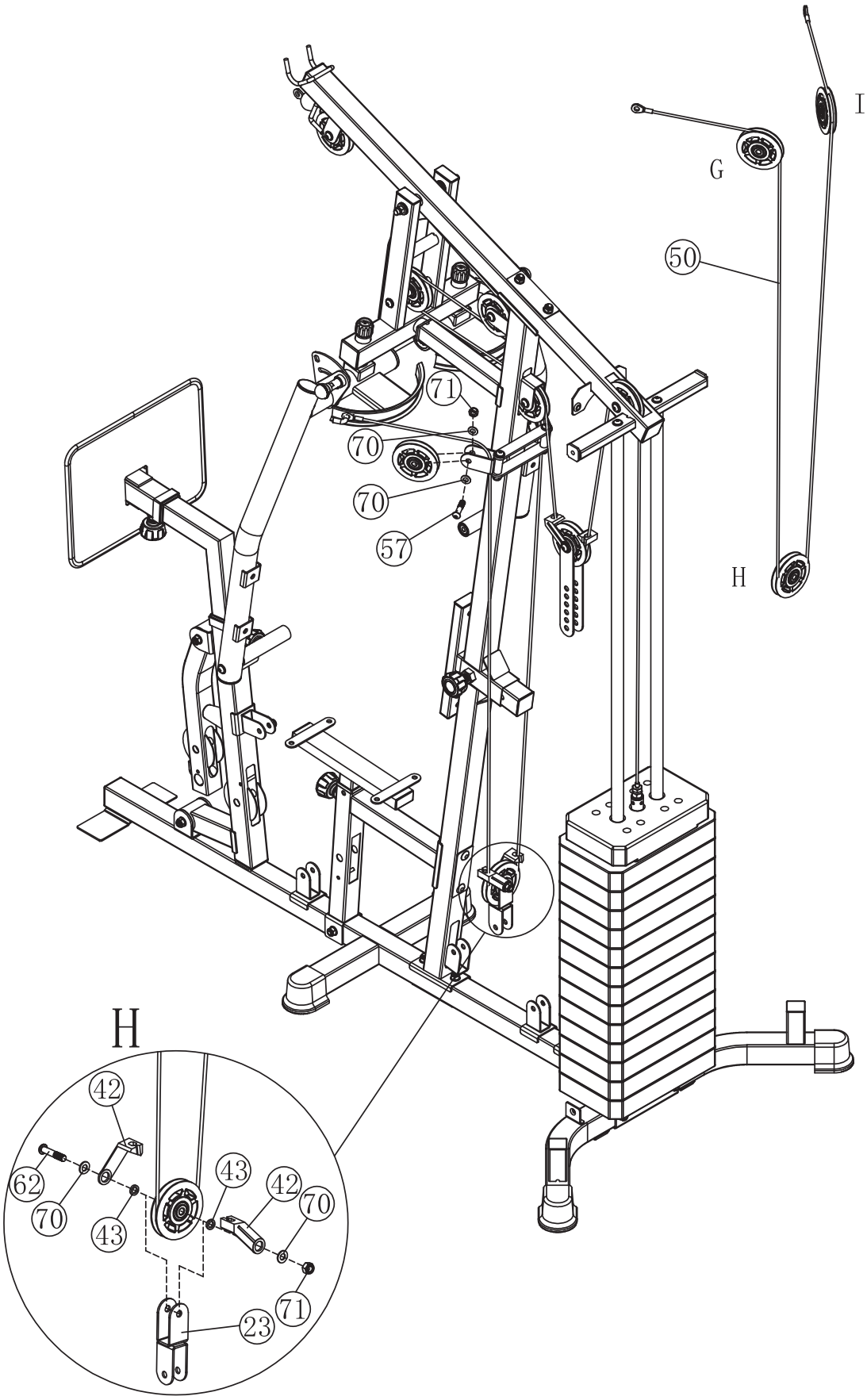
STEP 9

- Fix the Lat pull cable (#49) and Pulley (#37) to position A and B using 2 x M10×45mm Allen Bolts (#57), 4 × 10mm Washers (#70) and 2 x M10 Aircraft nuts (#71).
- Fix the Lat pull cable (#49) and Pulley (#37) to position C using 2 x M10×155mm Allen Bolt (#58), 2 x 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#49) and Pulley (#37) to position D using 1 x M10×45mm Allen Bolt (#57), 2 x 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft nut (#71).
- Fix the Lat pull cable (#49) and Pulley (#37) to position E using 1 x MM10×50mm Allen Bolt (#62), 2 x 10mm Washers (#70), 1 x M10 Aircraft nut (#71), 2 x Cable Retainers (#42) and 2 x Retainer bushings (#43).
- Fix the Lat pull cable (#49) and Pulley (#37) to position F using 1 x M10×65mm Allen Bolt (#61), 2 x Pulley bushing L=15 (#35) and 1 x M10 Aircraft nut (#71).
- Put one end of the Weight select pin (#20) with the ring to the Lat pull cable (#49) and insert another end into the hole of the Weight plate (#54).
- Screw one end of the Lat pull cable (#49) to the Select axle (#21).



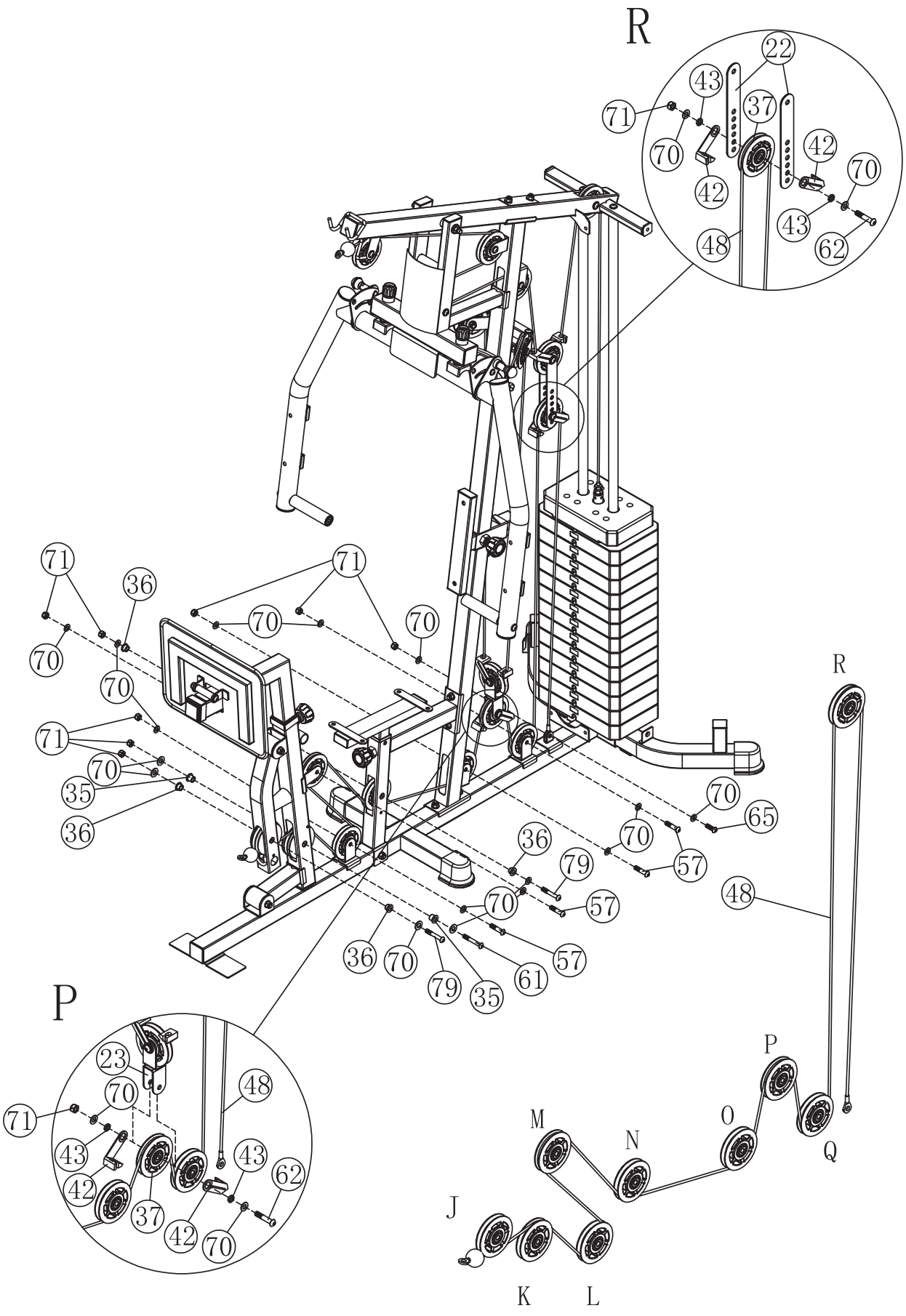
STEP 10

- Hang two ends of the Butterfly Cable (#50) to the Left sheave (#9) and Right sheave (#109) respectively.
- Fix the Butterfly Cable (#50) and Pulley (#37) to 2 x Swivel pulley brackets (#17) using 2 x M10×45mm Allen Bolts (#57), 4 × 10mm Washers (#70) and 2 x M10 Aircraft Nuts (#71).
- Fix the Butterfly Cable (#50) and Pulley (#37) to the Cross pulley bracket (#23) using 1 x M10×50mm Allen Bolt (#62), 2 × 10mm Washers (#70), 1 x M10 Aircraft Nut (#71), 2 x Cable Retainers (#42) and 2 x Retainer bushings (#43).



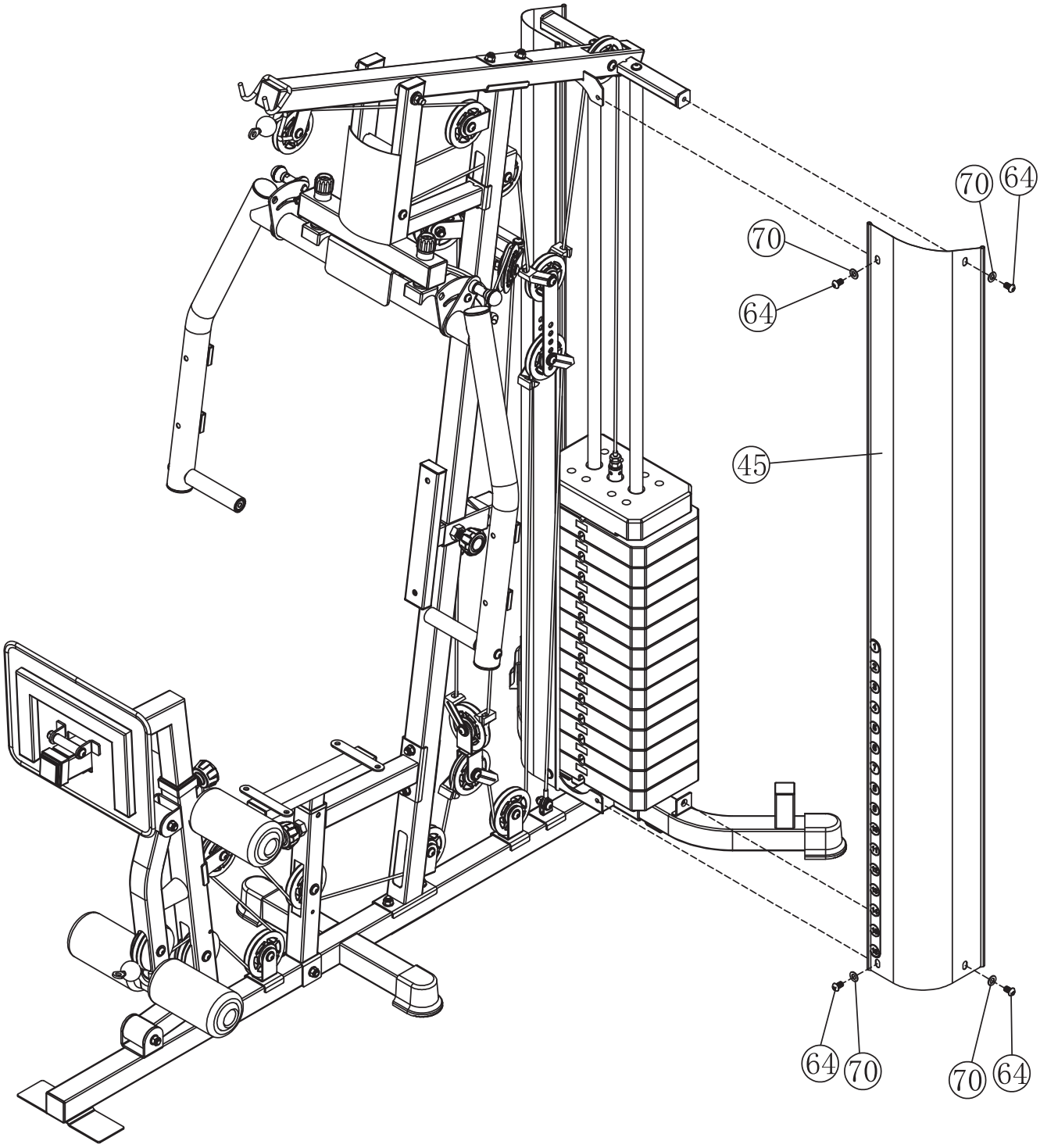
STEP 11

- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position J to the slot on the Leg developer (#3) using 1 x M10×60mm Allen Bolt (#79), 2 x Pulley bushing L=13 (#36), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position K to the slot on the Front support frame (#7) using 1 x M10×65mm Allen Bolt (#61), 2 x Pulley bushing L=15 (#35), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position L to the slot on the Main Frame (#1) using 1 x M10×45mm Allen Bolt (#57), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position M to the slot on the Front support frame (#7) using 1 x M10×45mm Allen Bolt (#57), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position N to the slot on the Seat support frame (#6) using 1 x M10×60mm Allen Bolt (#79), 2 x Pulley bushing L=13 (#36), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position O to the slot on the Vertical beam (#5) using 1 x M10×45mm Allen Bolt (#57), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position P to the bottom of the Cross pulley bracket (#23) using 1 x M10×50mm Allen Bolt (#62), 2 x Cable Retainers (#42), 2 x Retainer bushings (#43), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position Q to the Main Frame (#1) using 1 x M10×45mm Allen Bolt (#57), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the Lower pull cable (#48) and the Pulley (#37) on Position R to the bottom of 2 x Cross pulley brackets (#22) using 1 x M10×50mm Allen Bolt (#62), 2 x End caps (#80), 2 x End caps (#81), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).
- Fix the end of the Lower pull cable (#48) to the U bracket on the Main Frame (#1) using 1 x M10×28mm Allen Bolt (#65), 2 × 10mm Washers (#70) and 1 x M10 Aircraft Nut (#71).


R
22
43
37
71
70
42
42
70
43
48
62
71
36
71
70
70
70
70
71
70
35
36
70
65
70
57
36
79
57
70
48
36
70
79
35
61
57
R
P
23
70
48
71
43
43
42
62
37
42
70
P
M
N
O
Q
J
K
L

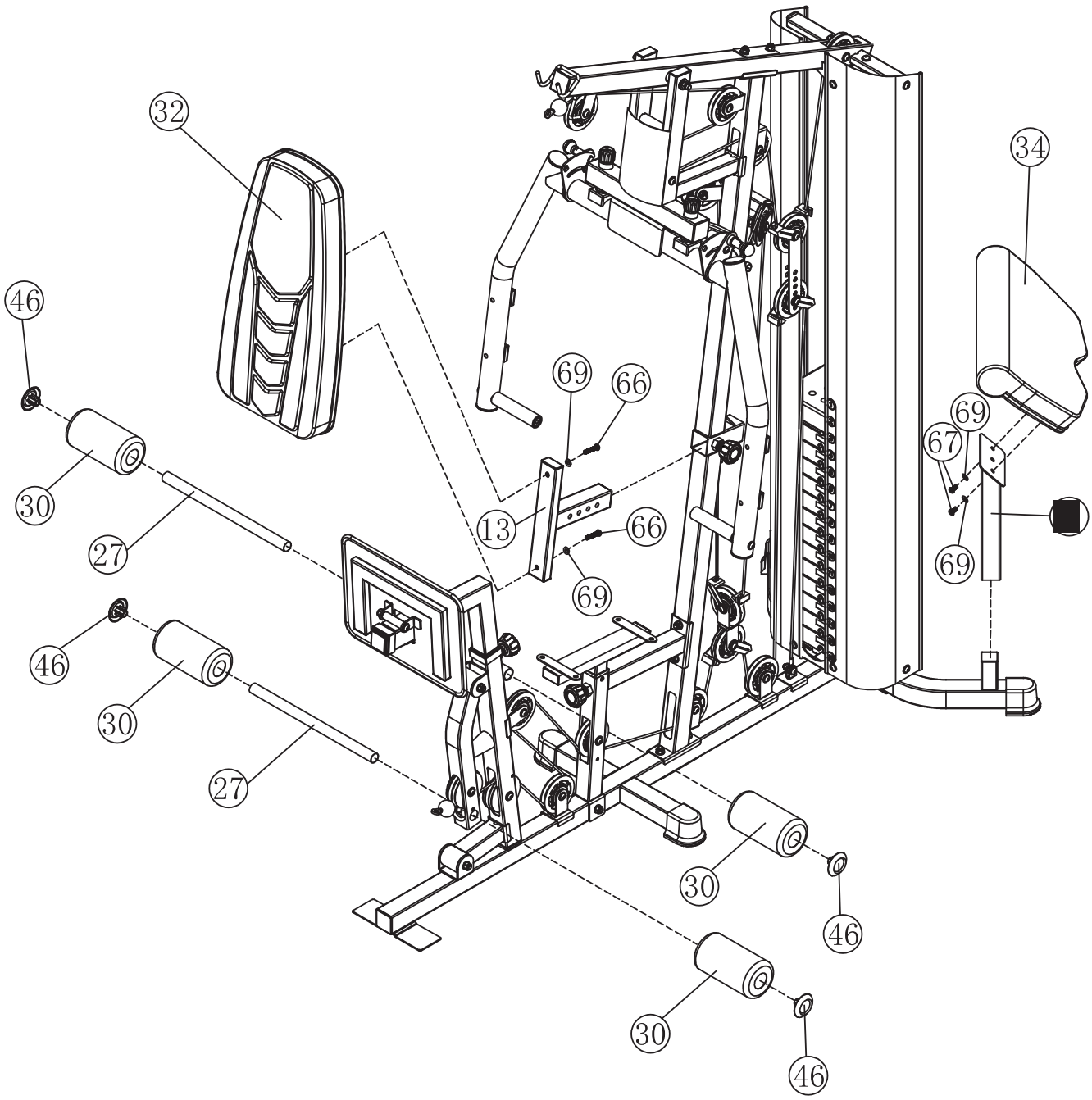
STEP 12

- Fix two Weight plate covers (#45&#52) according to the diagram to the machine using 8 x M10×16mm Allen Bolts (#64) and 8 × 10mm Washers (#70).



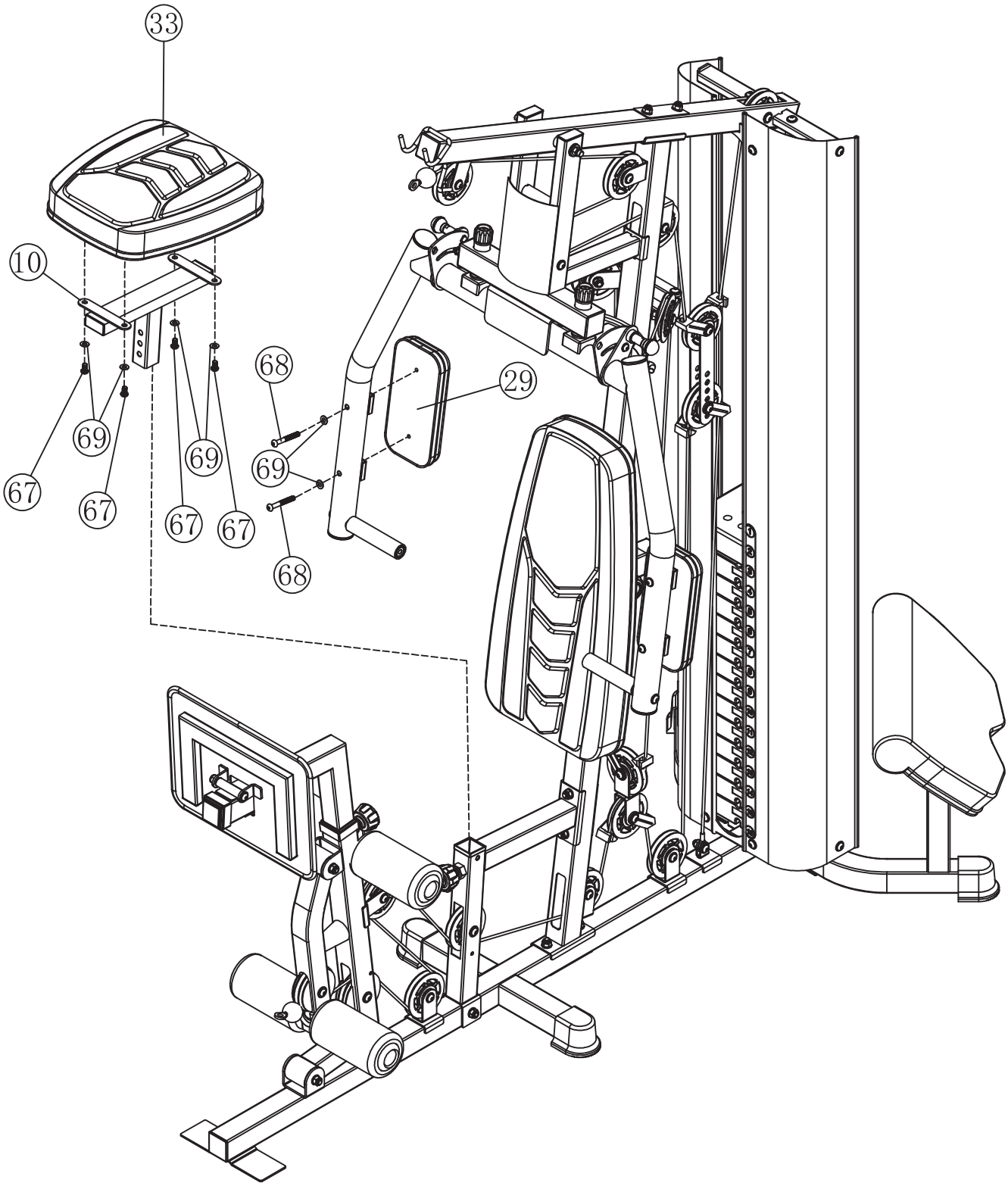
STEP 13

- Attach the Preacher Pad (#34) to the Preacher Curl Frame (#24) using 2 x M8×15mm Allen Bolts (#67) and 2 × 8mm washers (#69), then insert the Preacher Curl Frame (#24) into the Rear Frame (#2).
- Attach the Backrest pad (#32) to the Back support frame (#13) using 2 x M8×40mm Allen Bolts (#66) and 2 × 8mm washers (#69).
- Insert two Foam Roll tubes (#27) into the holes on the Leg Developer (#3) and Front support frame (#7) respectively, and put 4 x Foam (#30) on both sides, then install 4 x Foam roll end caps (#46).



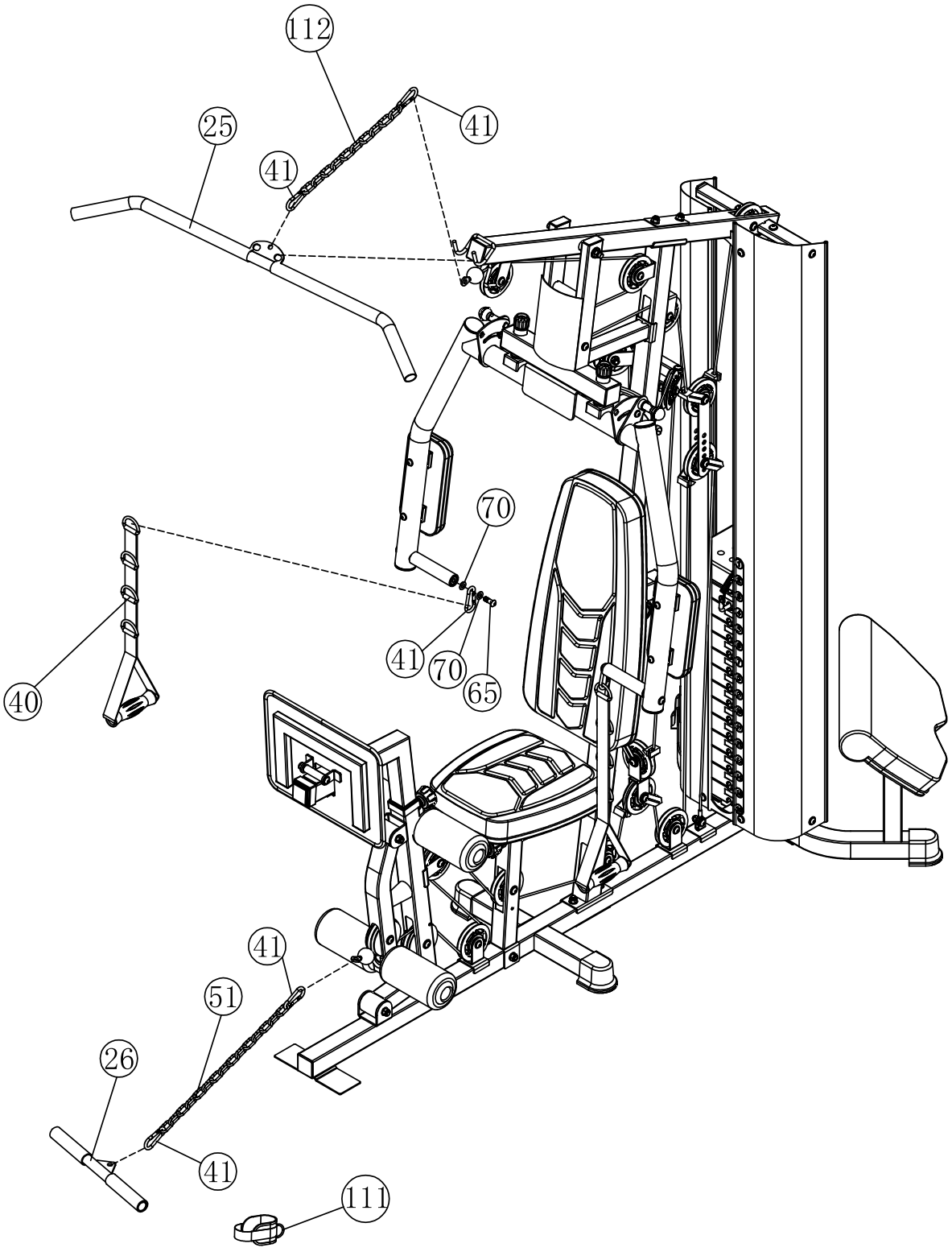
STEP 14

- Attach the Seat Pad (#33) to the Seat adjustment frame (#10) using 4 x M8×15mm Allen Bolts (#67) and 4 × 8mm washers (#69).
- Attach the Butterfly pads (#29) to the Left & Right Butterfly Frame (#15&#118) using 4 x M8×65mm Allen Bolts (#68) and 4 × 8mm washers (#69)



STEP 15

- Hang four 7#Gourd Hooks (#41) on both sides of 15 Joints Chain (#51) and 10 Joints Chain (#112).
- Hang two 7#Gourd Hooks (#41) of 15 Joints Chain (#51) on the Short bar (#26) and Lower pull cable (#48).
- Hang two 7#Gourd Hooks (#41) of 10 Joints Chain (#112) on the Lat bar (#25) and Lat Pull Cable (#49).
- Hang the Lat bar (#25) on the hook of Upper beam (#12).
- Fix the small ends of two 7#Gourd Hooks (#41) to the Press handle (#14) using 2 x M10×28mm Allen Bolts (#65) and 4 × 10mm washers (#70).
- Connect 2 x Single handles (#40) to two 7#Gourd Hooks (#41).



3. Training

3.1 BEFORE YOU START

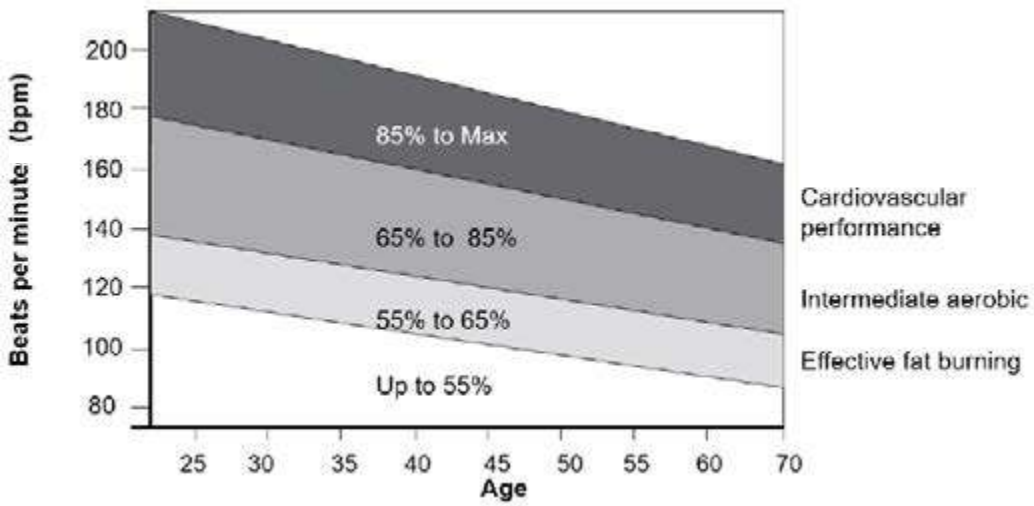
- How you begin your exercise programme depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are overweight, you must start slowly and increase a few repetitions per workout.
- However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

3.2 PLEASE REMEMBER THESE ESSENTIALS:

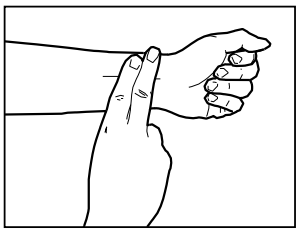
- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface at least 3 feet from walls and furniture.

3.3 EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.



To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.

3.4 MUSCLE CHART

Aerobic Exercise

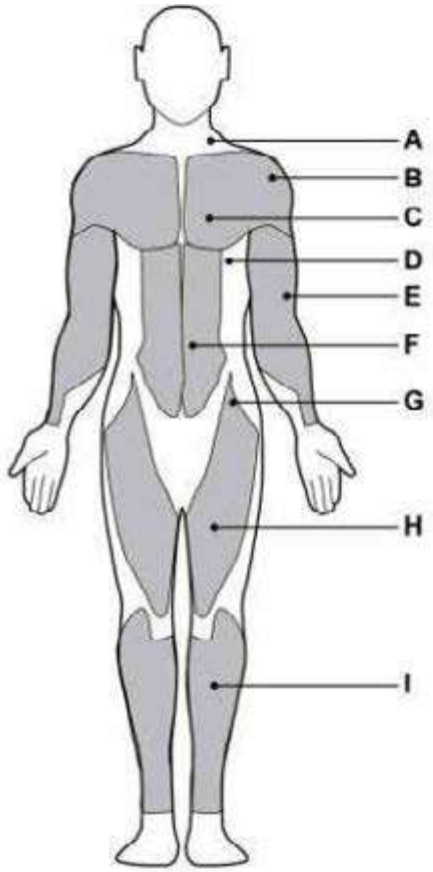
Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

Weight Training

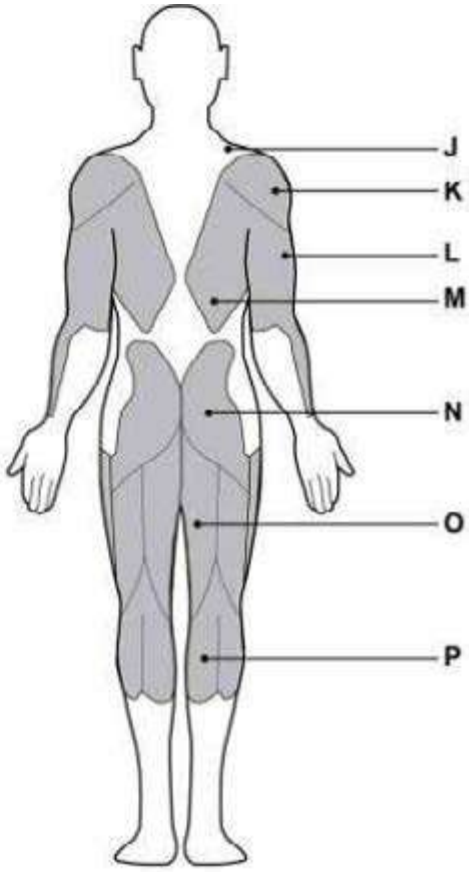
Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies may store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps to tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.
As always, consult your doctor before beginning any exercise programme.

Targeted Muscle Groups

The exercise routine that is performed on Sportstech Brands Holding GmbH will develop the upper and lower body or combined total body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior Deltoid
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior
E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibialis Anterior

J: Trapezius
K: Posterior Deltoid
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: Gluteals
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

3.5 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

4. Cleaning and maintenance

4.1 CLEANING

- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. connection points.
- Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the retailer.

4.2 ROPE TENSION ADJUSTMENT

Adjust the rope system by moving the lower pulley on the position of pulley support.

- If the rope tension is too loose, raise the position of the lower pulley to next higher hole.
- If the rope tension is too tight, reduce the position of the lower pulley to next lower hole.

5. Disposal

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes

...and much more!

Information here: *https://sportstech.link/app-download*

Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Contenidos

Contenido 60
Datos técnicos 60
Vista desglosada / Lista de recambios 60
1. Consejos de seguridad 61
2. Colocación y almacenamiento 63
3. Entrenamiento 82
4. Limpieza y mantenimiento 85
7. Desecho 85

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Contenido

1	HGX150	2	Manual de operaciones
3	2 x Correas ajustables	4	2 x Cadenas
5	Mango para bíceps	6	Barra para jalones latérales
6	Correa para tobillo		

Datos técnicos

Dimensiones del producto (LxWxH)	184 × 104 × 217 cm
Peso neto del dispositivo	144 kg
Peso máximo permitido del usuario	150 kg

Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/HGX150_spareparts

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.

Enlace a los vídeos:
https://sportstech.link/HGX150_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram
https://sportstech.link/instagram/

Facebook
https://sportstech.link/facebook/

1. Consejos de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 150 kg.**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**

CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales,** sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.

DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas.** Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").

ENSAMBLAJE

- Verifique que tenga todos los componentes y herramientas enumerados en la lista de partes, teniendo en cuenta que, para facilitar el ensamblaje, algunos componentes están preensamblados.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de ejercicio; las piezas pequeñas pueden representar un peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de comenzar.
- Ensamble el artículo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).
- El producto debe instalarse en una superficie estable y nivelada.
- Disponga de todo el embalaje con cuidado y responsabilidad.

DURANTE EL USO

- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- This product is suitable for a maximum user weight of: 150 kgs.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.

To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

Warning: *Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.*

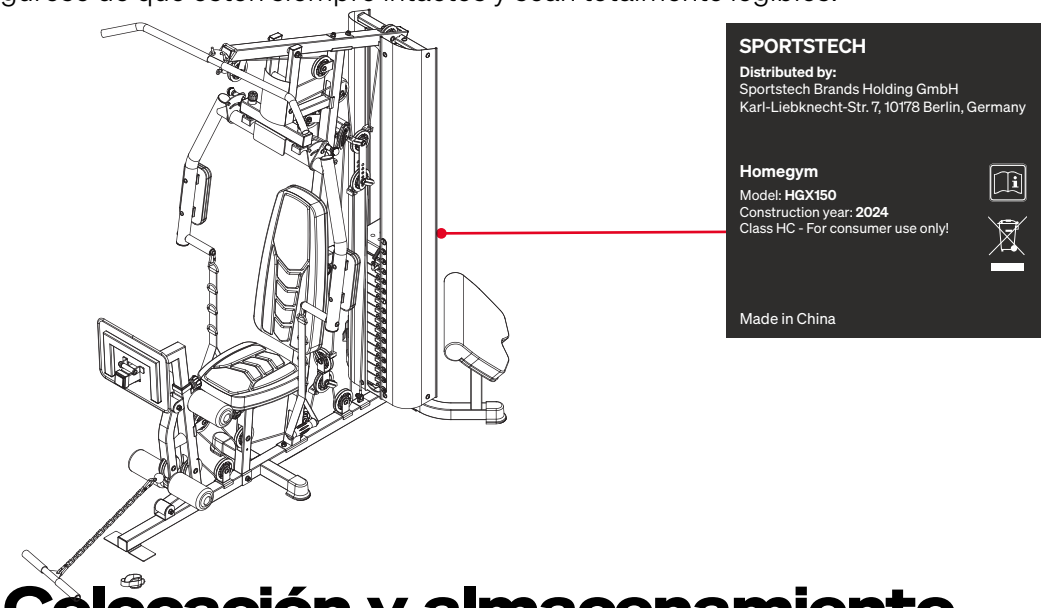
Warning: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

Please note that this product can have a weight tolerance of about 4%.

ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.



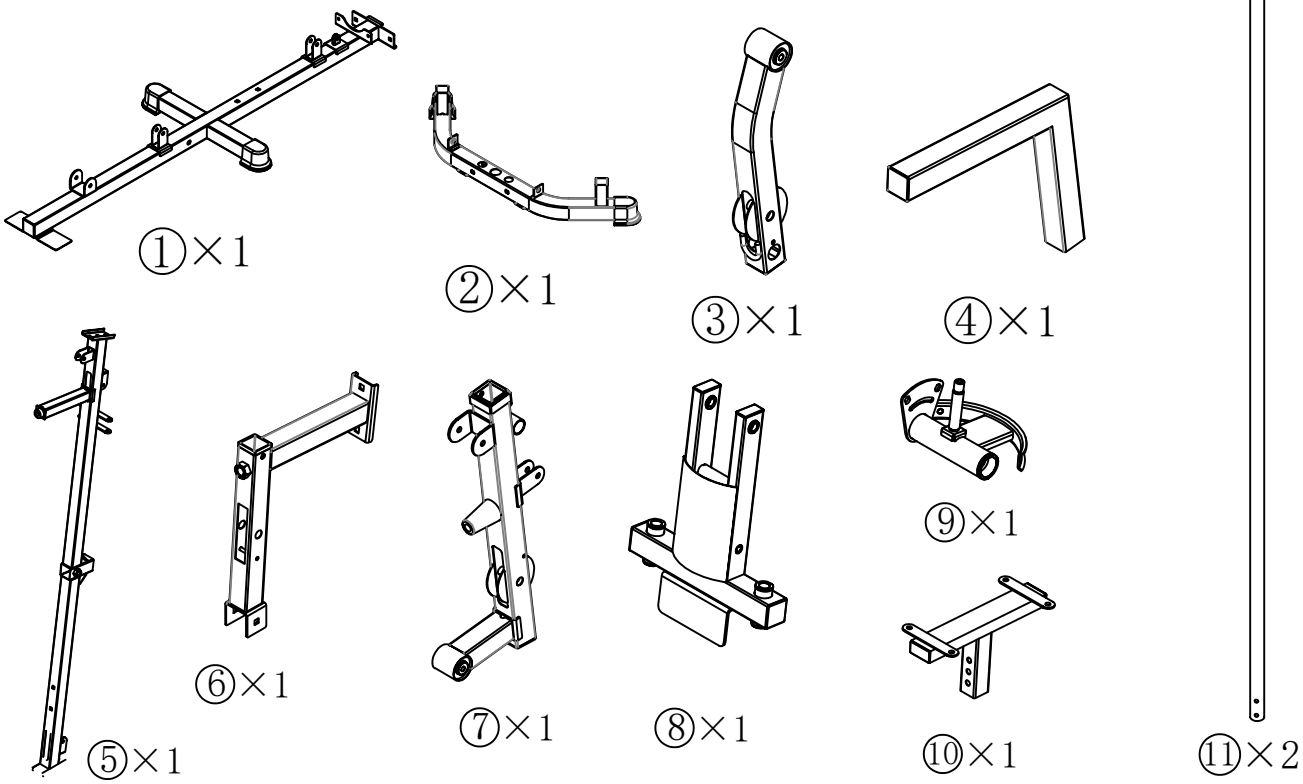
2. Colocación y almacenamiento

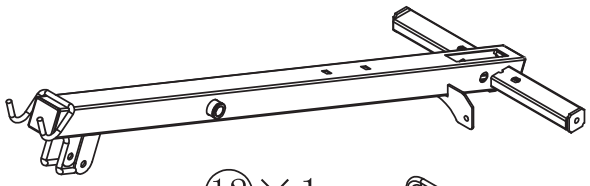
2.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

Busque una ubicación para el dispositivo que cumpla los siguientes requisitos:

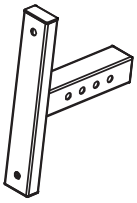
- Interior seco
- El dispositivo no oculta ninguna aberturas de ventilación.
- Suelos resistentes al calor; si es necesario, utilice una alfombrilla protectora
- Espacio libre de al menos 2 m (6.6 pies) detrás del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 1 m (3.3 pies) a cada lado del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 30 cm (1.0 pies) delante del dispositivo.

2.2 COMPONENTES

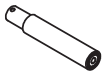




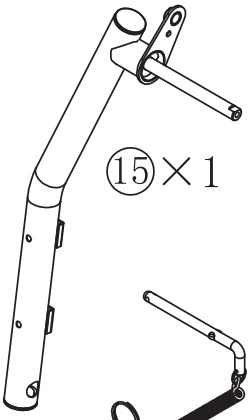
⑫×1



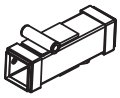
⑬×1



⑭×2

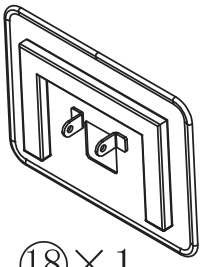


⑮×1



⑯×1

⑰×2



⑱×1

⑲×1

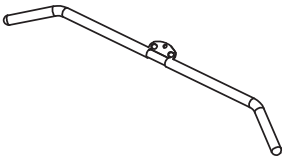
⑳×1

㉑×1

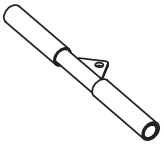
㉒×2

㉓×1

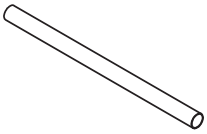
㉔×1



㉕×1

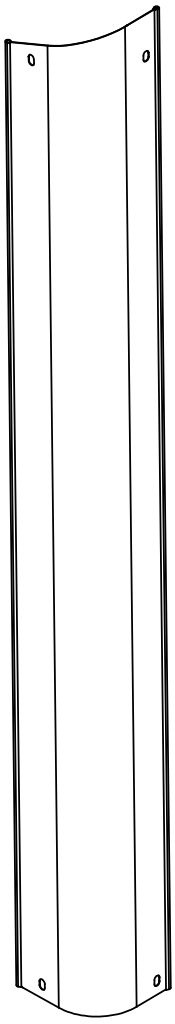


㉖×1

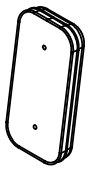


㉗×2

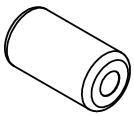
㉘×3



㉜×1



㉙×2

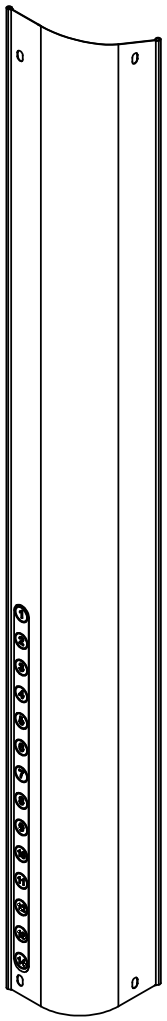


㉚×4

㉜×1

㉝×1

㉞×1



㊺×1

㉟×4

㊱×4

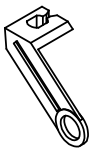
㊲×18

㊳×2

㊴×4

㊵×2

㊶×6



㊷×8

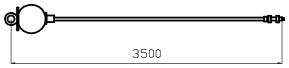
㊸×8

㊹×2

㊻×4

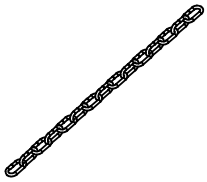
㊼×2

㊽×1

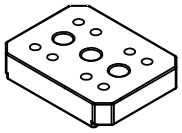


㊾×1

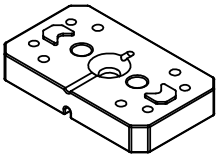
50×1



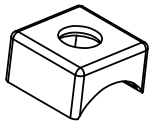
51×1



53×1



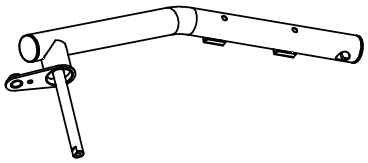
54×13



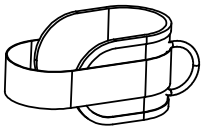
98×2

99×2

109×1



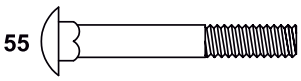
110×1



111×1

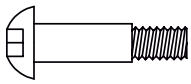
112×1

2.3 COMPONENTES DE FIJACIÓN

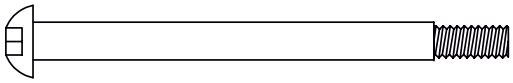


55 Carriage Bolt M10×70mm Qty9

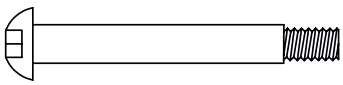
56 Axle Ø16×180×M12 Qty1



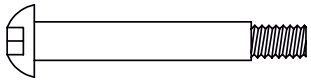
57 Allen Bolt M10×45mm Qty9



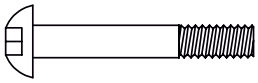
58 Allen Bolt M10×155mm Qty1



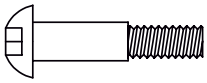
59 Allen Bolt M10×90mm Qty1



60 Allen Bolt M10×80mm Qty2

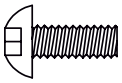


61 Allen Bolt M10×65mm Qty4



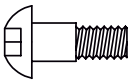
62 Allen Bolt M10×50mm Qty4

31 Allen Bolt M10×20mm Qty2



63 Allen Bolt M10×25mm Qty8

64 Allen Bolt M10×16mm Qty8



65 Allen Bolt M10×28mm Qty3
L=15mm

66 Allen Bolt M8×40mm Qty2

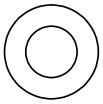
67 Allen Bolt M8×15mm Qty6

68 Allen Bolt M8×65mm Qty4

69 Ø8mm Washer Qty16

70 Ø10mm Washer Qty79

71 Aircraft Nut M10 Qty33



72 Ø12mm Washer Qty2

73 M10 Spring Washer Qty 4

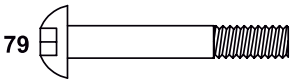
74 M12 Spring Washer Qty 2

75 M8 Spring Washer Qty 2

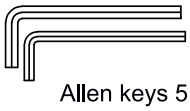
76 Aircraft Nut M8 Qty2

77 Aircraft Nut M12 Qty2

78 Allen Bolt M8×25mm Qty2



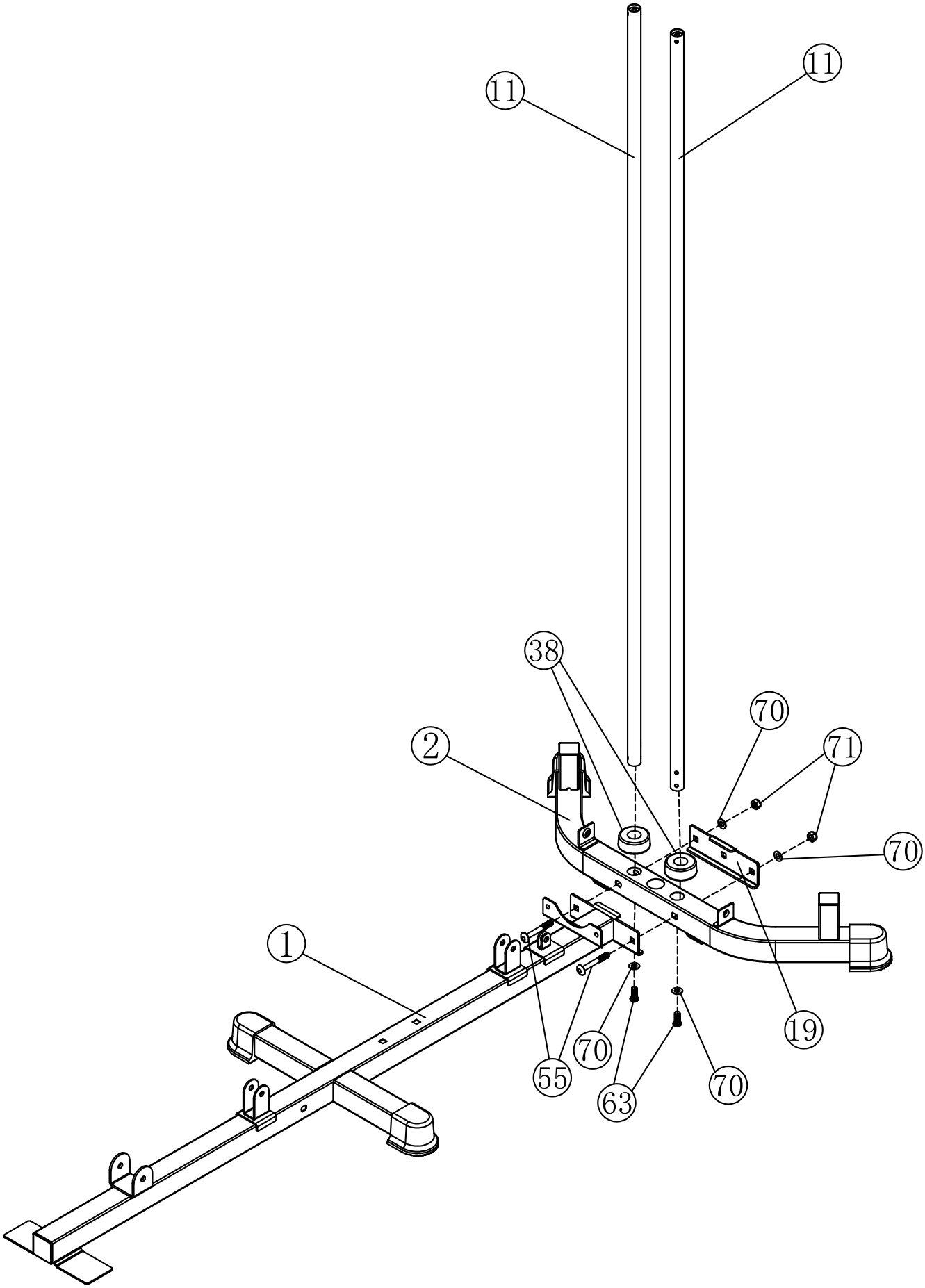
79 Allen Bolt M10×60mm Qty2



Allen keys 5,6,mm

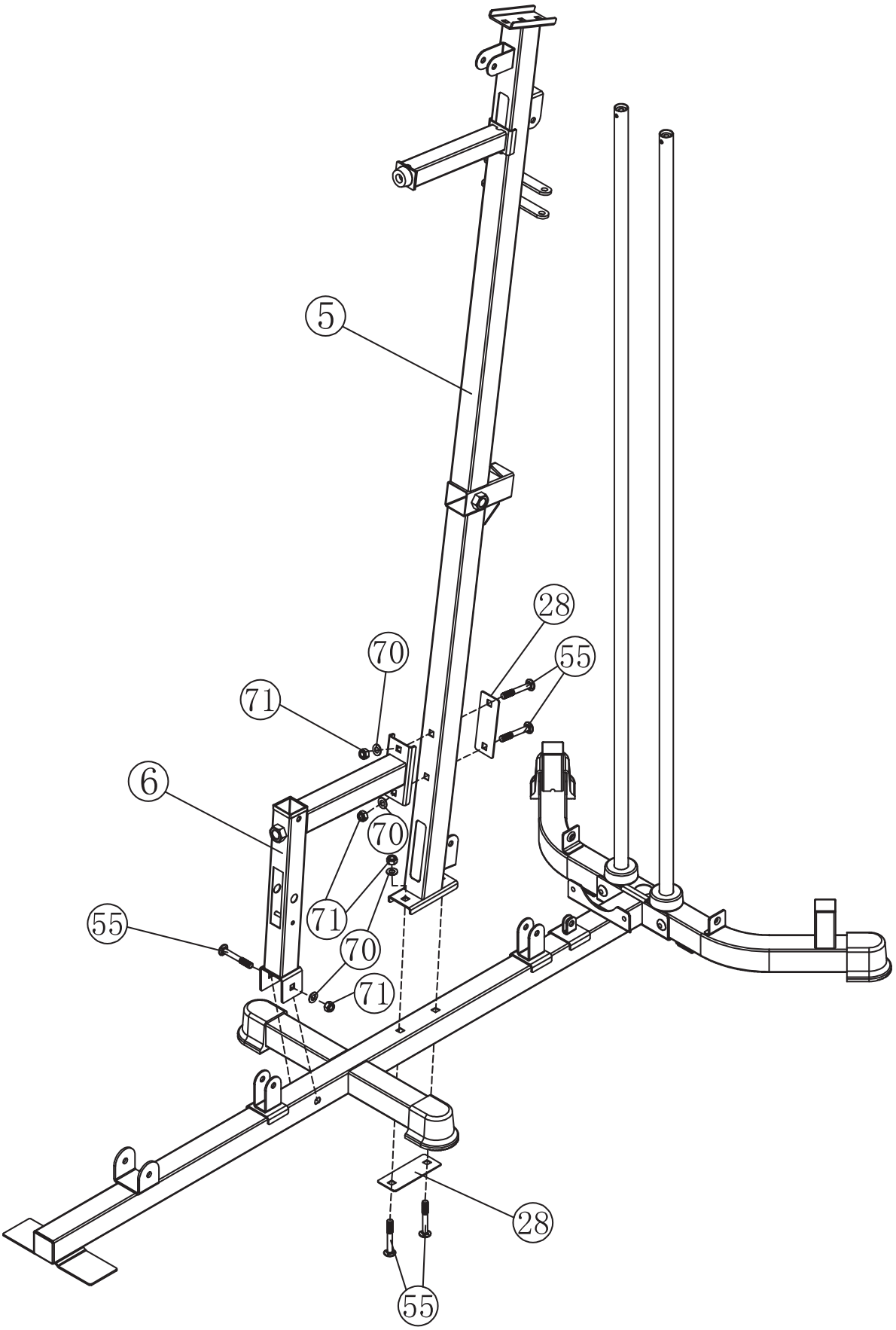
PASO 1

- Conecte el Marco Trasero (#2) al Marco Principal (#1) utilizando 1 x Hoja Lateral (#19), 2 x Pernos de Carro de 10×70mm (#55), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Tuercas de Aeronáutica M10 (#71).
- Fije 2 x Varillas Guía (#11) al Marco Trasero (#2) utilizando 2 x Cojines (#38), 2 x Pernos Allen M10×25mm (#63) y 2 x Arandelas de 10mm (#70).



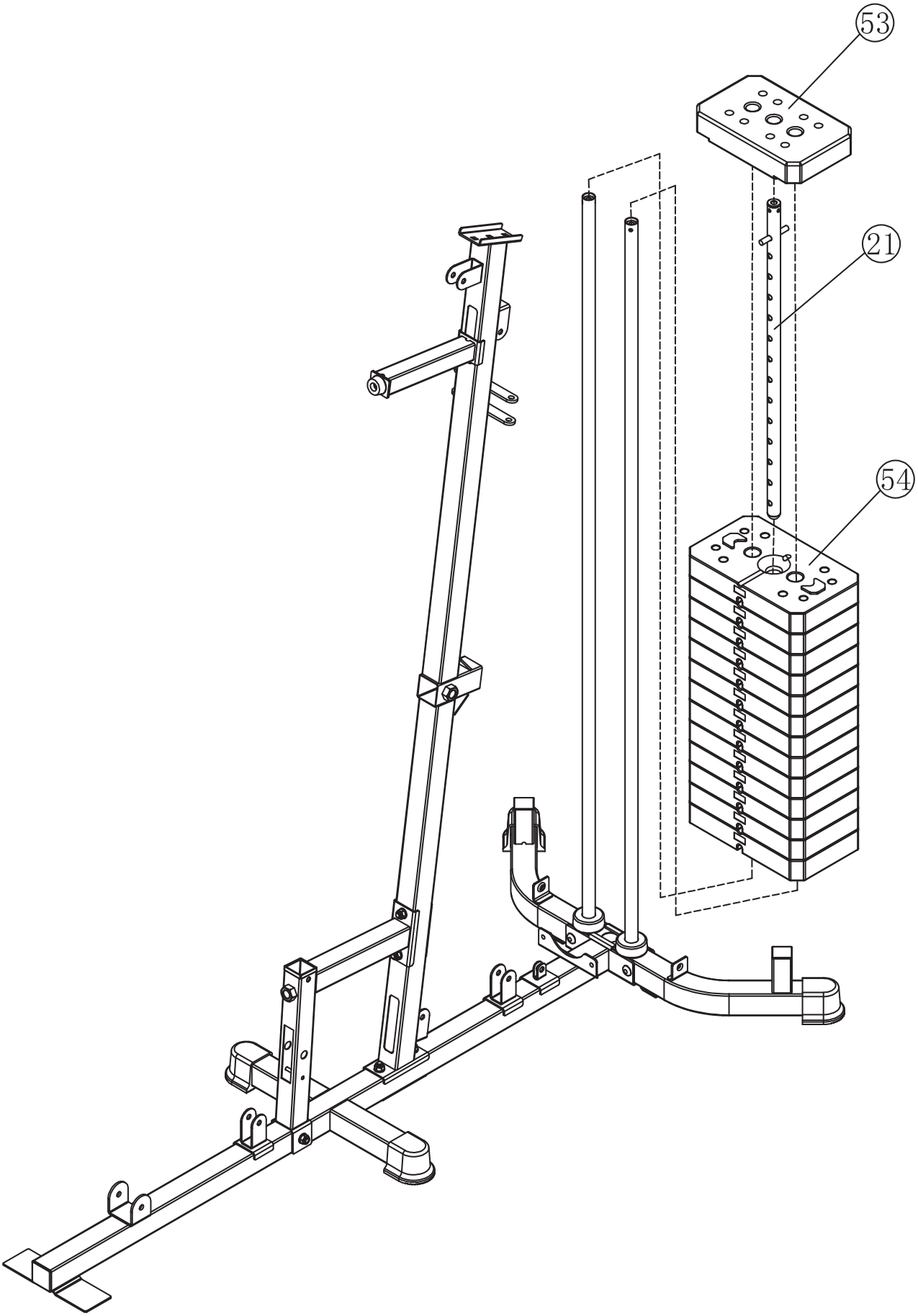
PASO 2

- Adjunte la Viga Vertical (#5) al Marco Principal (#1) utilizando 1 x Soporte (#28) y 2 x Pernos de Carro de 10×70mm (#55).
- Adjunte el Marco de Soporte del Asiento (#6) a la Viga Vertical (#5) utilizando 1 x Soporte (#28), 2 x Pernos de Carro de 10×70mm (#55), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Tuercas de Aeronáutica M10 (#71).
- Adjunte el Marco de Soporte del Asiento (#6) al Marco Principal (#1) utilizando 1 x Perno de Carro de 10×70mm (#55), 1 x Arandela de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronáutica M10 (#71).



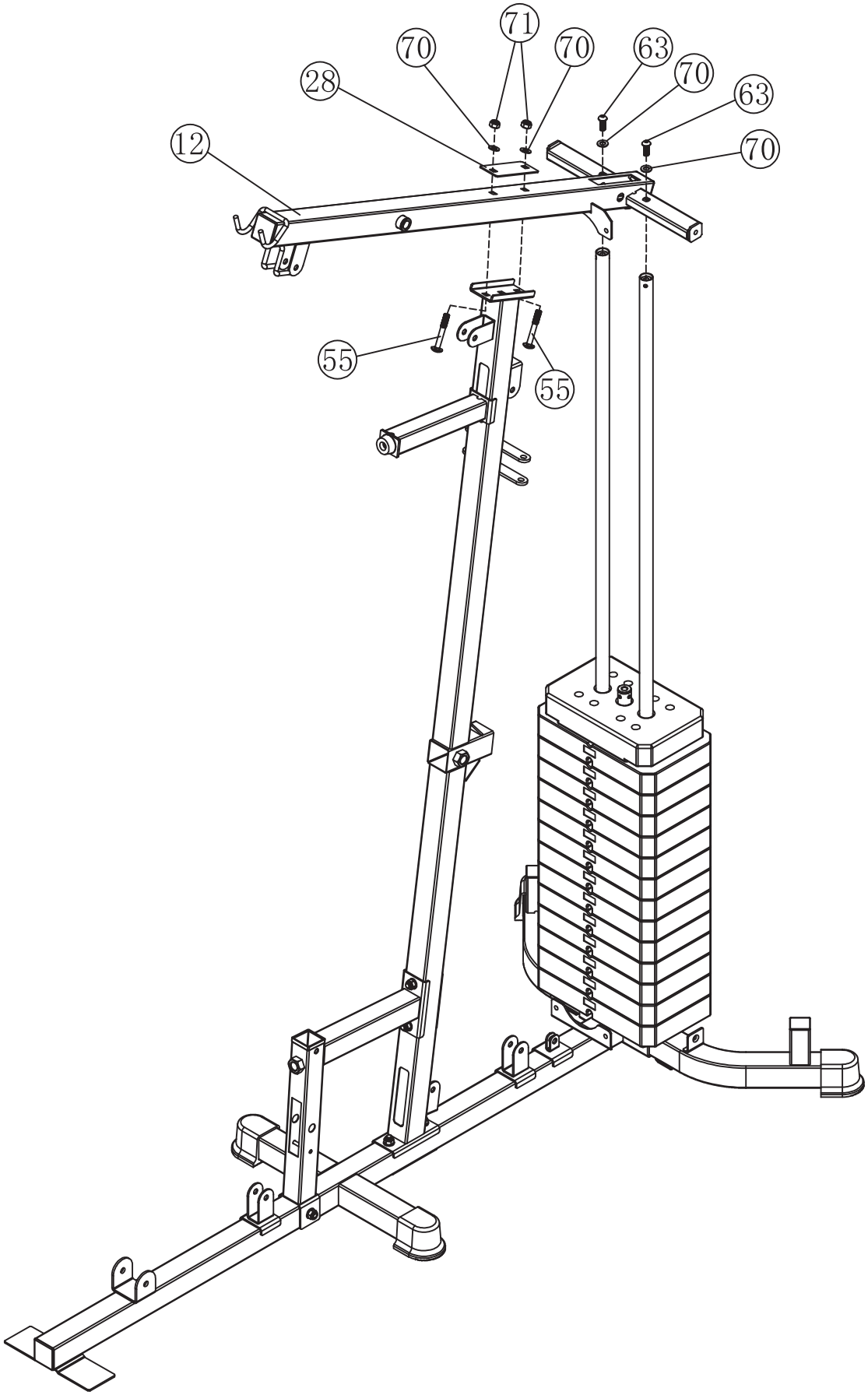
PASO 3

- Coloque todas las 13 x Placas de peso (#54) a través de las Varillas Guía, luego inserte la Varilla Selectora (#21) y, finalmente, coloque el Eje de Peso (#53).



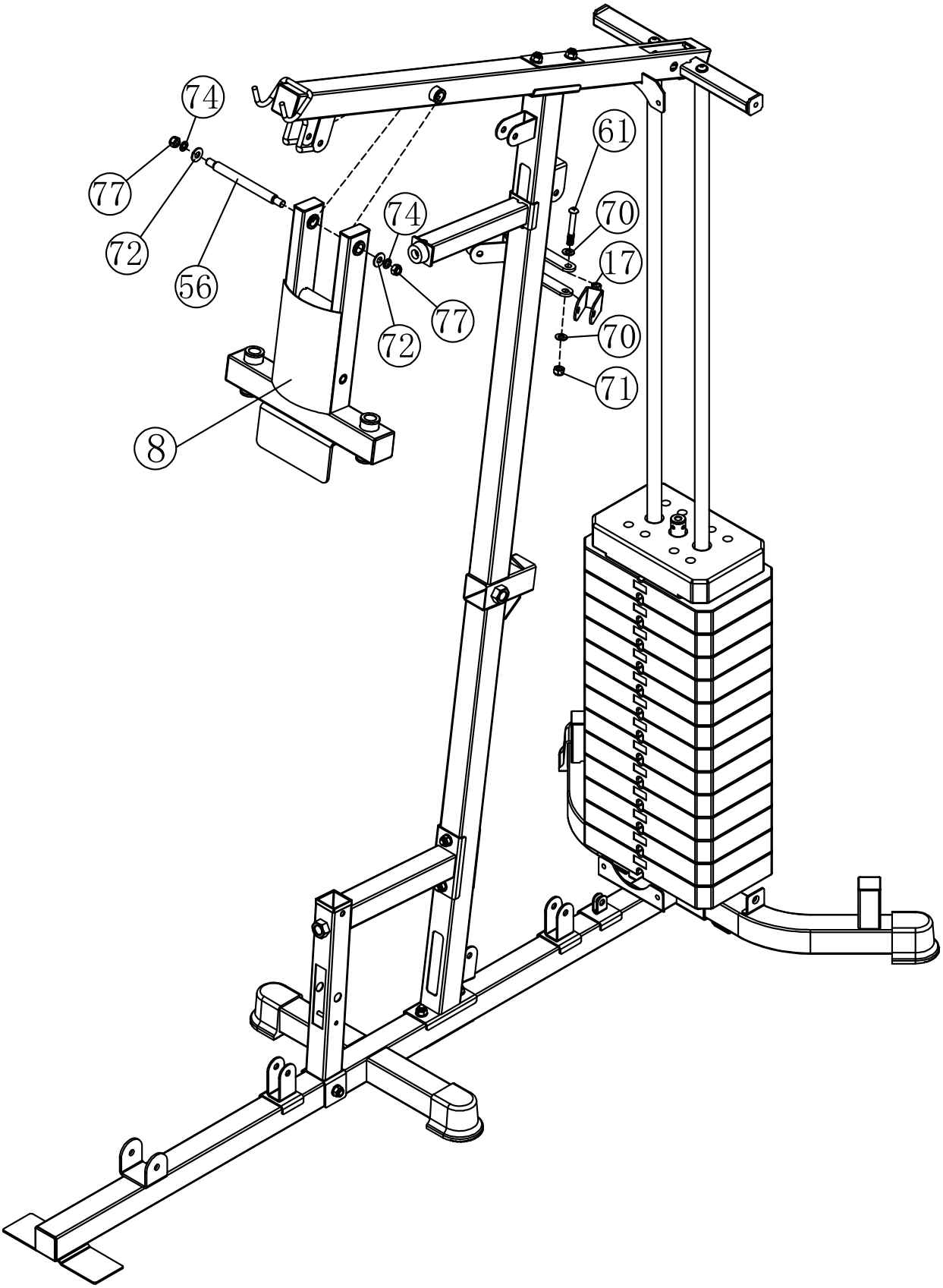
PASO 4

- Adjunte la Viga Superior (#12) a la Viga Vertical (#5) utilizando 2 x Pernos de Carro 10×70mm (#55), 2 x Arandelas de 10mm (#70), 2 x Tuercas de Aeronave M10 (#71) y 1 x Soporte (#28).
- Adjunte la Viga Superior (#12) a las Varillas Guía (#11) utilizando 2 x Pernos Allen M10×25mm (#63) y 2 x Arandelas de 10mm (#70).



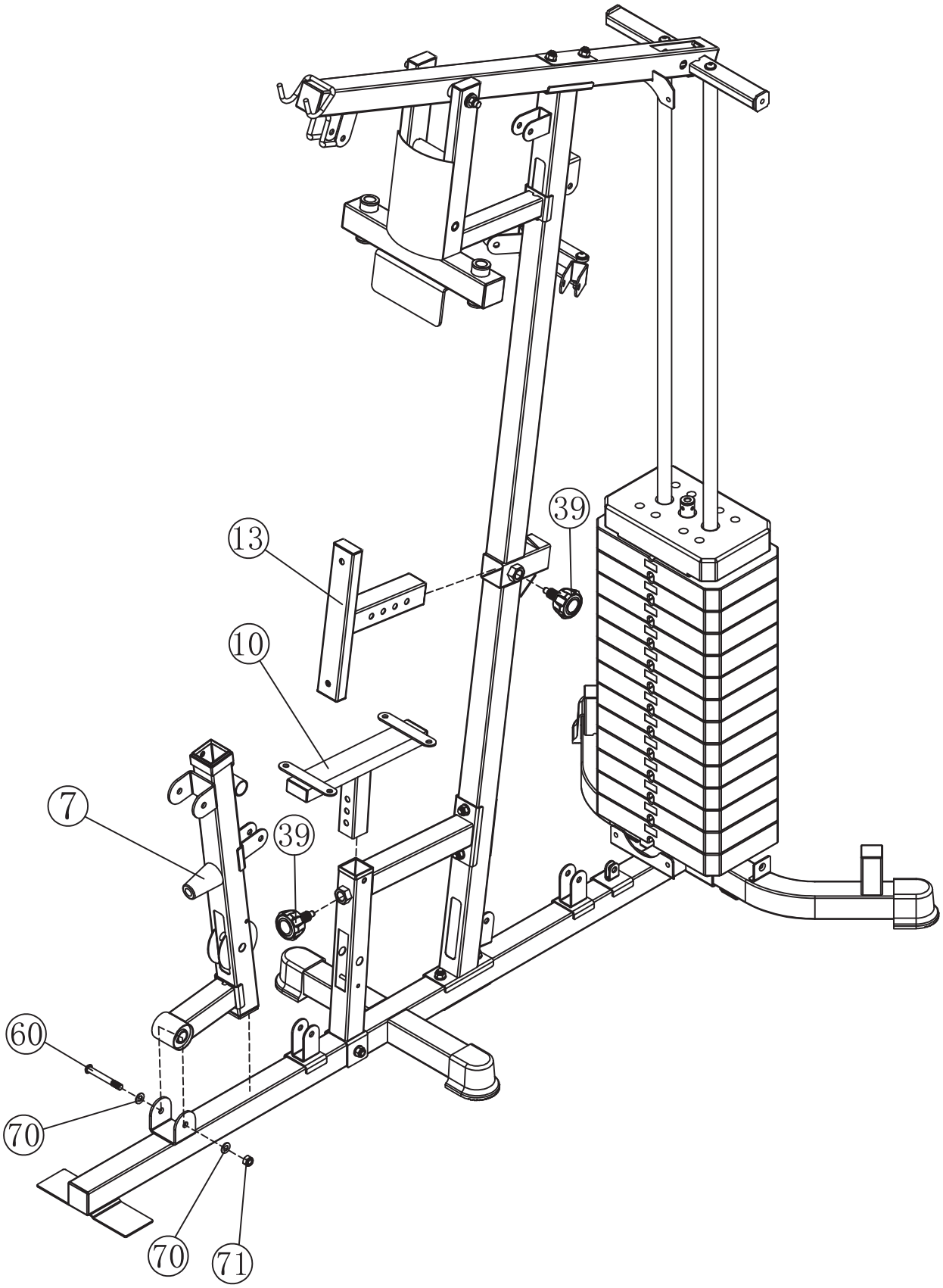
PASO 5

- Adjunte la Base de Prensa (#8) a la Viga Superior (#12) utilizando 1 x Eje (#56), 2 x Arandelas de 12mm (#72), 2 x Resortes de Arandela M12 (#74), 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71) y 1 x Tuerca de Aeronave M12 (#77).
- Adjunte un Soporte de Polea Giratoria (#17) a la Viga Vertical (#5) utilizando 1 x Perno Allen M10×65mm (#61), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).



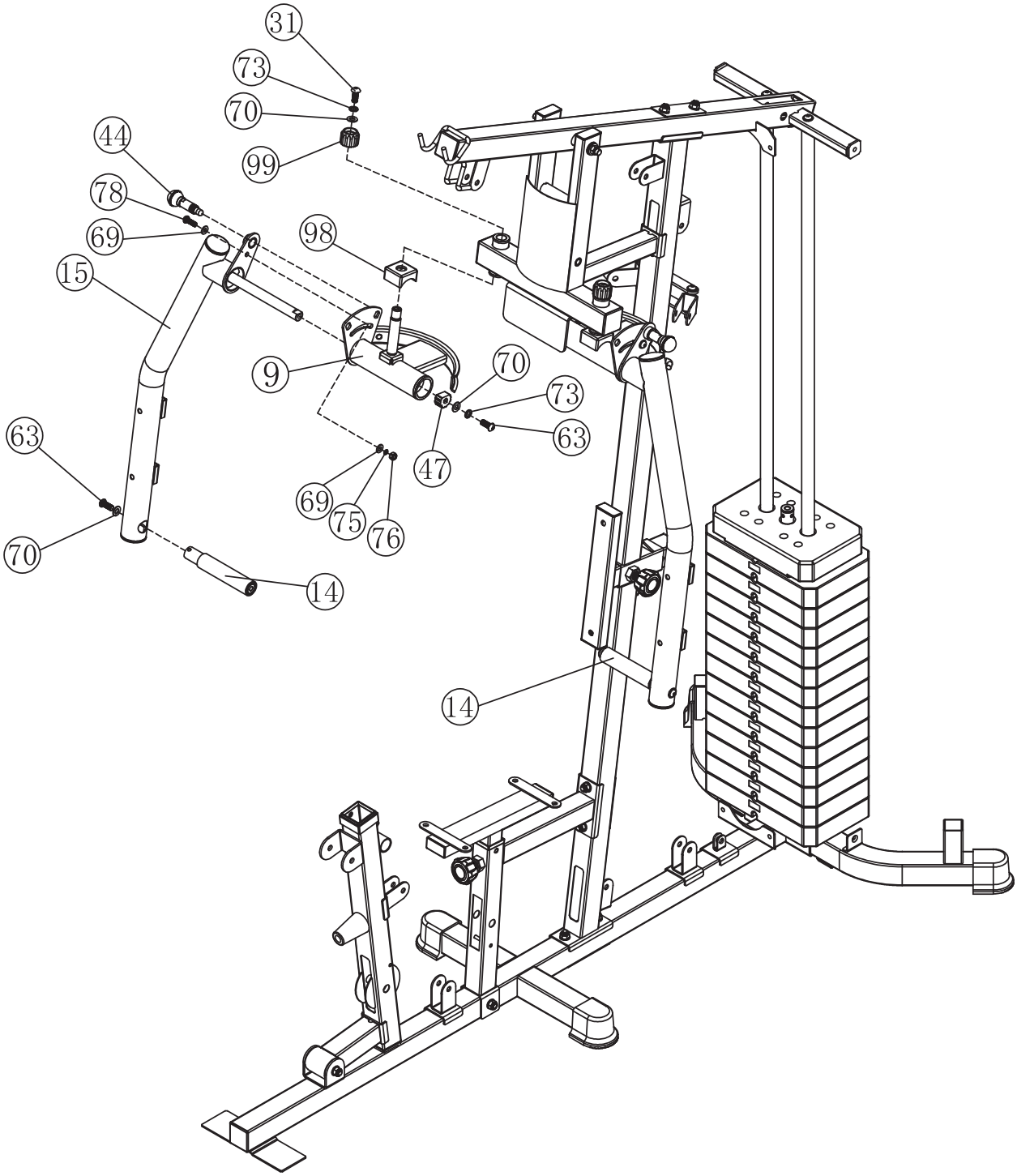
PASO 6

- Conecte el Marco de Soporte de Espalda (#13) a la Viga Vertical (#5) y asegúrelo con un Pasador de Bloqueo (#39).
- Inserte el Marco de Ajuste del Asiento (#10) en el Marco de Soporte del Asiento (#6) y asegúrelo con un Pasador de Bloqueo (#39).
- Adjunte el Marco de Soporte Frontal (#7) al Marco Base utilizando 1 x Perno Allen de 10×80mm (#60), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).



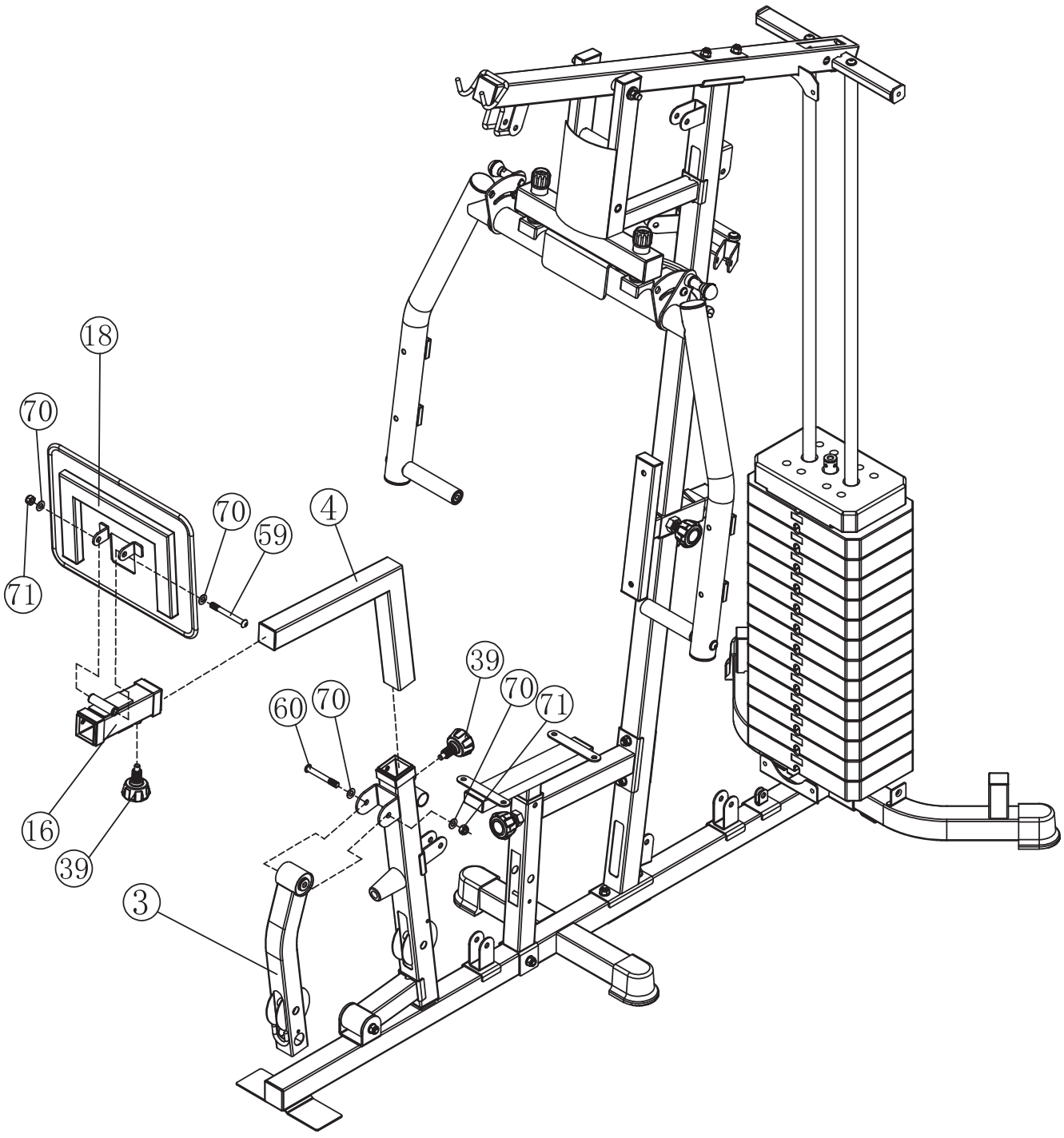
PASO 7

- Adjunte la Polea Izquierda y Derecha (#9 y #109) y 2 x Cubiertas (#98) a ambos lados de la Prensa Frontal (#8) utilizando 2 x Tapones de Bloqueo (#99), 2 x Pernos Allen de 10×20mm (#31), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Arandelas de Resorte M10 (#73).
- Inserte el Marco de Mariposa Izquierdo y Derecho (#15 y #110) en los orificios de la Polea Izquierda y Derecha (#9 y #109), y asegúrelo con 2 x Manguitos en D (#47), 2 x Pernos Allen M10×25mm (#63), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Arandelas de Resorte M10 (#73).
- Atornille dos Pasadores de Ajuste (#44) en el Marco de Mariposa Izquierdo y Derecho (#15 y #110), y asegúrelo con 2 x Pernos Allen M8×12mm (#78), 4 x Arandelas de 8mm (#69), 2 x Arandelas de Resorte M8 (#75) y 2 x Tuercas de Aeronave M8 (#76).
- Inserte dos Mangos de Prensa (#14) en los orificios del Marco de Mariposa Izquierdo y Derecho (#15 y #110), y asegúrelo con 2 x Pernos Allen M10×25mm (#63) y 2 x Arandelas de 10mm (#70).



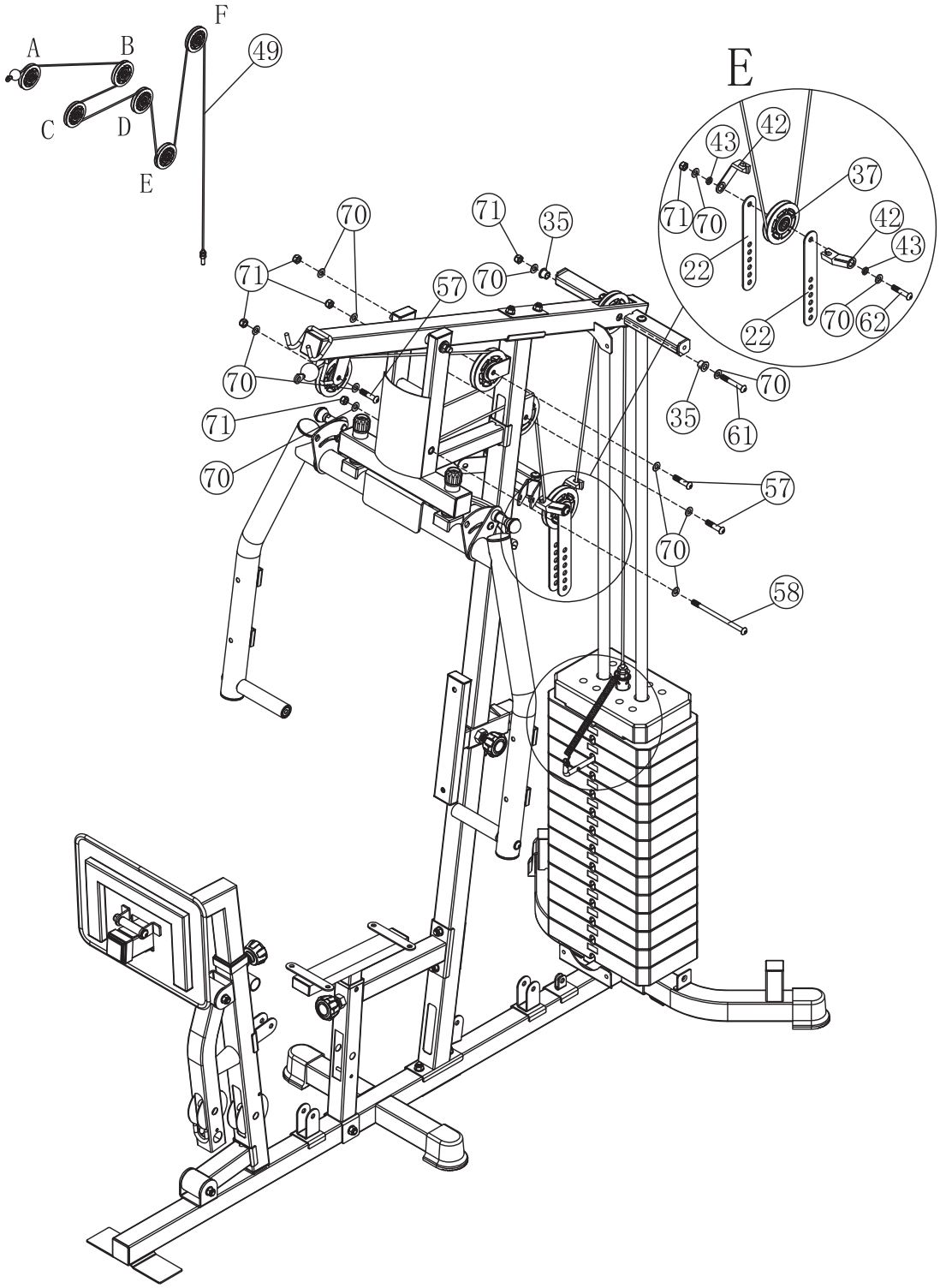
PASO 8

- Adjunte el Desarrollador de Piernas (#3) al Marco de Soporte Frontal (#7) utilizando 1 x Pernos Allen M10×80mm (#60), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Inserte la Prensa de Piernas (#4) en el Marco de Soporte Frontal (#7) y asegúrela con 1 x Pasador de Bloqueo (#39).
- Inserte el Marco Deslizante de la Prensa de Piernas (#16) en la Prensa de Piernas (#4) y asegúrelo con 1 x Pasador de Bloqueo (#39).
- Adjunte la Placa para Pies (#18) al Marco Deslizante de la Prensa de Piernas (#16) utilizando 1 x Pernos Allen M10×90mm (#59), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).



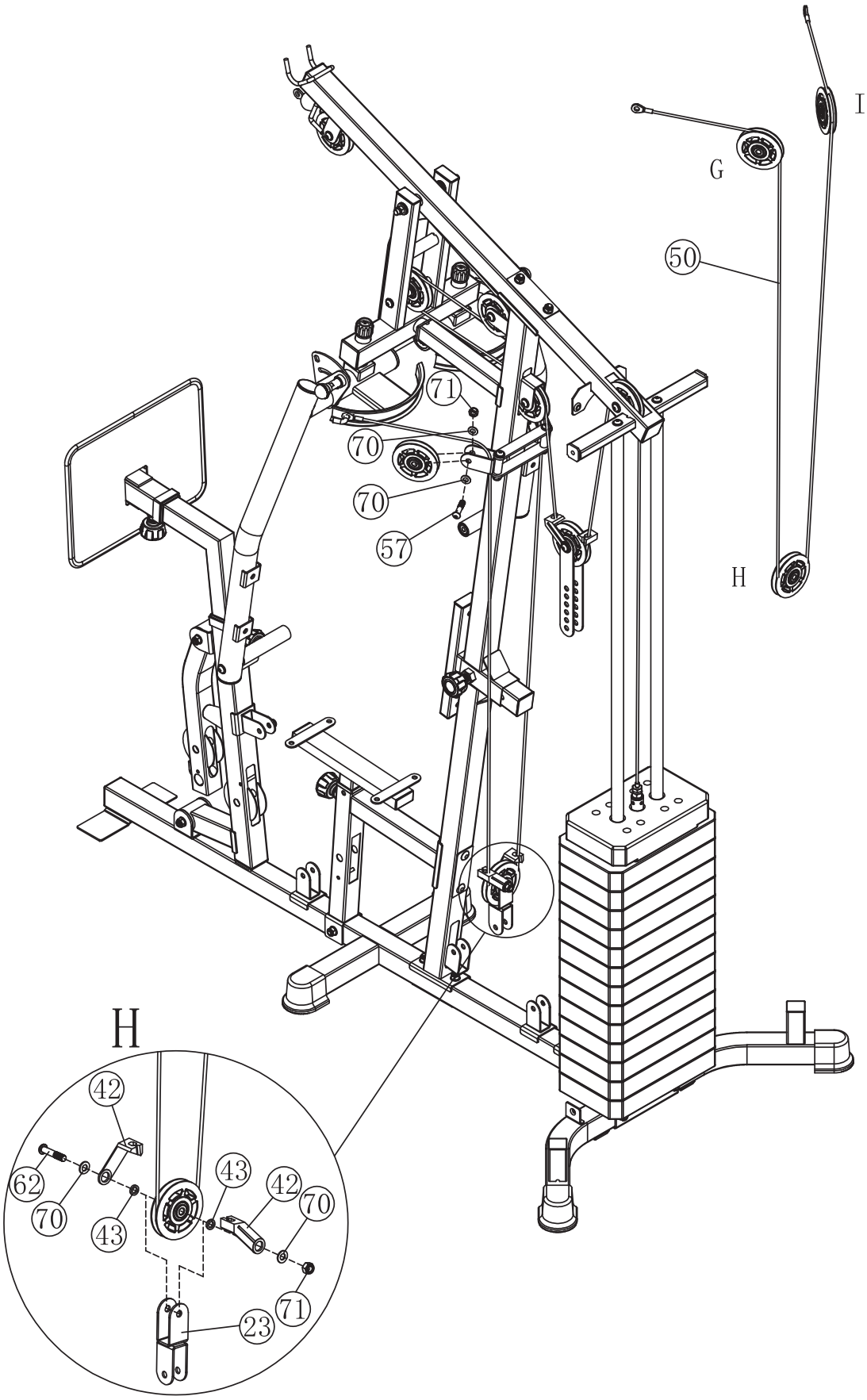
PASO 9

- Fije el cable de tracción lateral (#49) y la polea (#37) en las posiciones A y B utilizando 2 x Pernos Allen M10×45mm (#57), 4 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Tuercas de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción lateral (#49) y la polea (#37) en la posición C utilizando 2 x Pernos Allen M10×155mm (#58), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#49) y la polea (#37) en la posición D utilizando 1 x Perno Allen M10×45mm (#57), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción lateral (#49) y la polea (#37) en la posición E utilizando 1 x Perno Allen M10×50mm (#62), 2 x Arandelas de 10mm (#70), 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71), 2 x Retenedores de Cable (#42) y 2 x Bushings de Retenedor (#43).
- Fije el cable de tracción lateral (#49) y la polea (#37) en la posición F utilizando 1 x Perno Allen M10×65mm (#61), 2 x Bushings de polea L=15 (#35) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Coloque un extremo del pasador de selección de peso (#20) con el anillo en el cable de tracción lateral (#49) e inserte el otro extremo en el agujero de la placa de peso (#54).
- Atornille un extremo del cable de tracción lateral (#49) al eje de selección (#21).



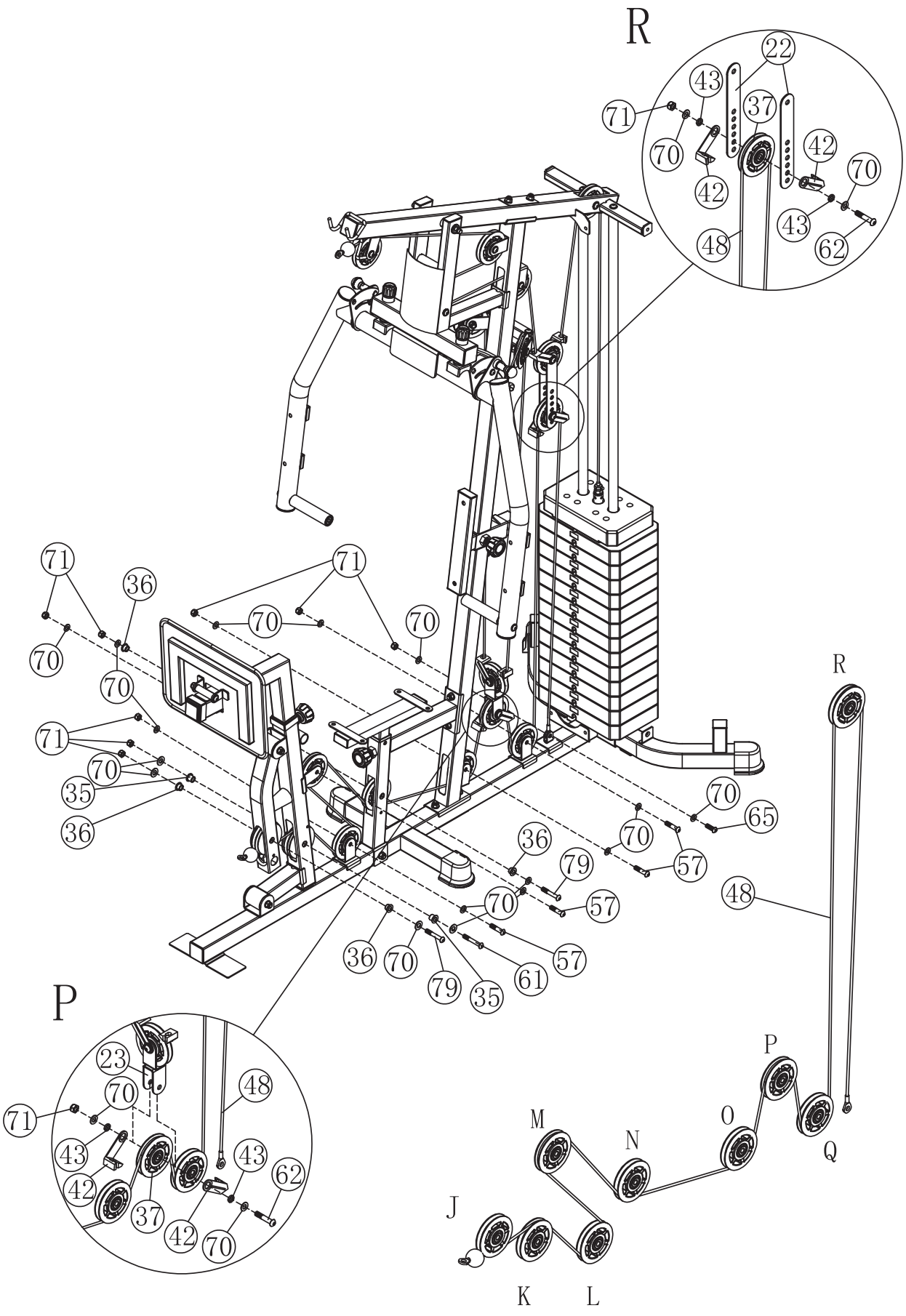
PASO 10

- Cuelgue los dos extremos del Cable de Mariposa (#50) en la polea izquierda (#9) y en la polea derecha (#109), respectivamente.
- Fije el Cable de Mariposa (#50) y la Polea (#37) a 2 x Soportes de polea giratorios (#17) utilizando 2 x Pernos Allen M10×45mm (#57), 4 x Arandelas de 10mm (#70) y 2 x Tuercas de Aeronave M10 (#71).
- Fije el Cable de Mariposa (#50) y la Polea (#37) al Soporte de polea cruzada (#23) utilizando 1 x Perno Allen M10×50mm (#62), 2 x Arandelas de 10mm (#70), 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71), 2 x Retenedores de Cable (#42) y 2 x Bushings de Retenedor (#43).



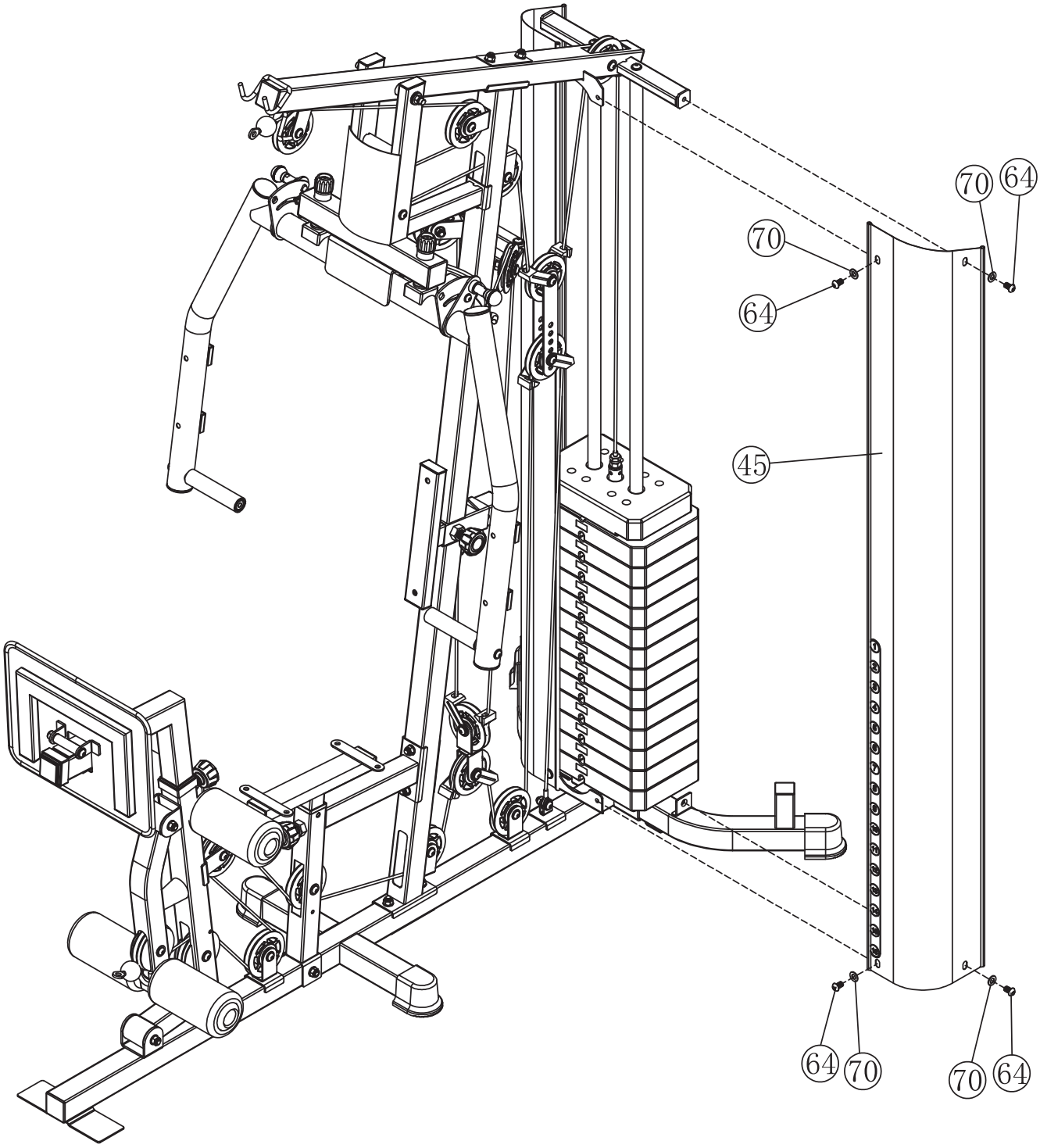
PASO 11

- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición J al slot en el desarrollador de piernas (#3) usando 1 x Perno Allen M10×60mm (#79), 2 x Bushings de polea L=13 (#36), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición K al slot en el marco de soporte frontal (#7) usando 1 x Perno Allen M10×65mm (#61), 2 x Bushings de polea L=15 (#35), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición L al slot en el marco principal (#1) usando 1 x Perno Allen M10×45mm (#57), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición M al slot en el marco de soporte frontal (#7) usando 1 x Perno Allen M10×45mm (#57), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición N al slot en el marco de soporte del asiento (#6) usando 1 x Perno Allen M10×60mm (#79), 2 x Bushings de polea L=13 (#36), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición O al slot en el viga vertical (#5) usando 1 x Perno Allen M10×45mm (#57), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición P a la parte inferior del soporte de polea cruzada (#23) usando 1 x Perno Allen M10×50mm (#62), 2 x Retenedores de Cable (#42), 2 x Bushings de Retenedor (#43), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición Q al marco principal (#1) usando 1 x Perno Allen M10×45mm (#57), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el cable de tracción inferior (#48) y la polea (#37) en la posición R a la parte inferior de 2 x Soportes de polea cruzada (#22) usando 1 x Perno Allen M10×50mm (#62), 2 x Tapones finales (#80), 2 x Tapones finales (#81), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).
- Fije el extremo del cable de tracción inferior (#48) al soporte en U en el marco principal (#1) usando 1 x Perno Allen M10×28mm (#65), 2 x Arandelas de 10mm (#70) y 1 x Tuerca de Aeronave M10 (#71).


R
22
43
71
37
70
42
42
70
43
48
62
71
36
71
70
70
70
70
71
70
35
36
70
65
70
57
36
79
57
70
48
36
70
79
35
61
57
R
P
23
70
48
71
43
43
42
62
37
42
70
P
M
N
O
Q
J
K
L

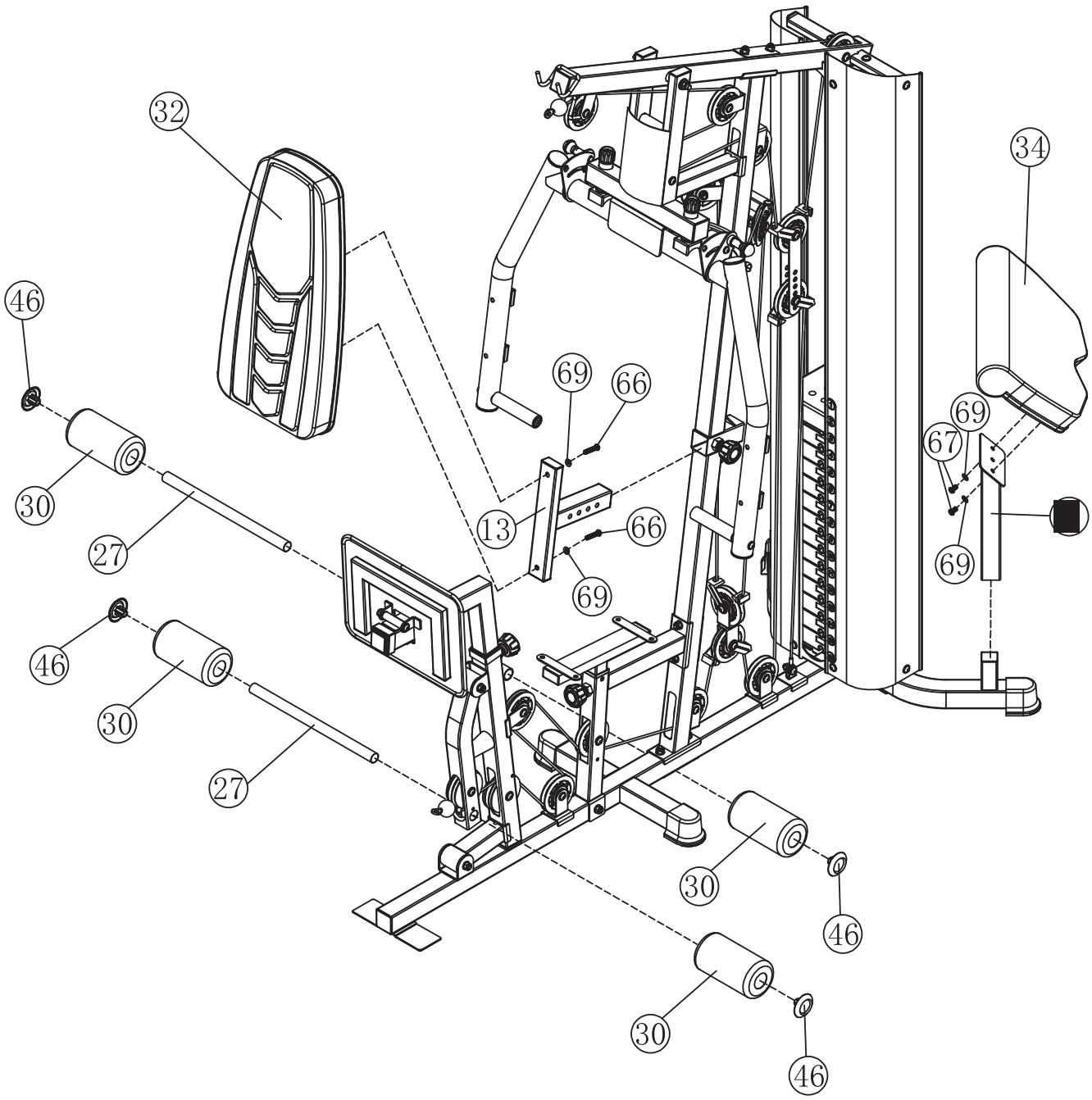
PASO 12

- Fije dos cubiertas de placas de peso (#45 y #52) de acuerdo con el diagrama a la máquina usando 8 x Pernos Allen M10×16mm (#64) y 8 x Arandelas de 10mm (#70).



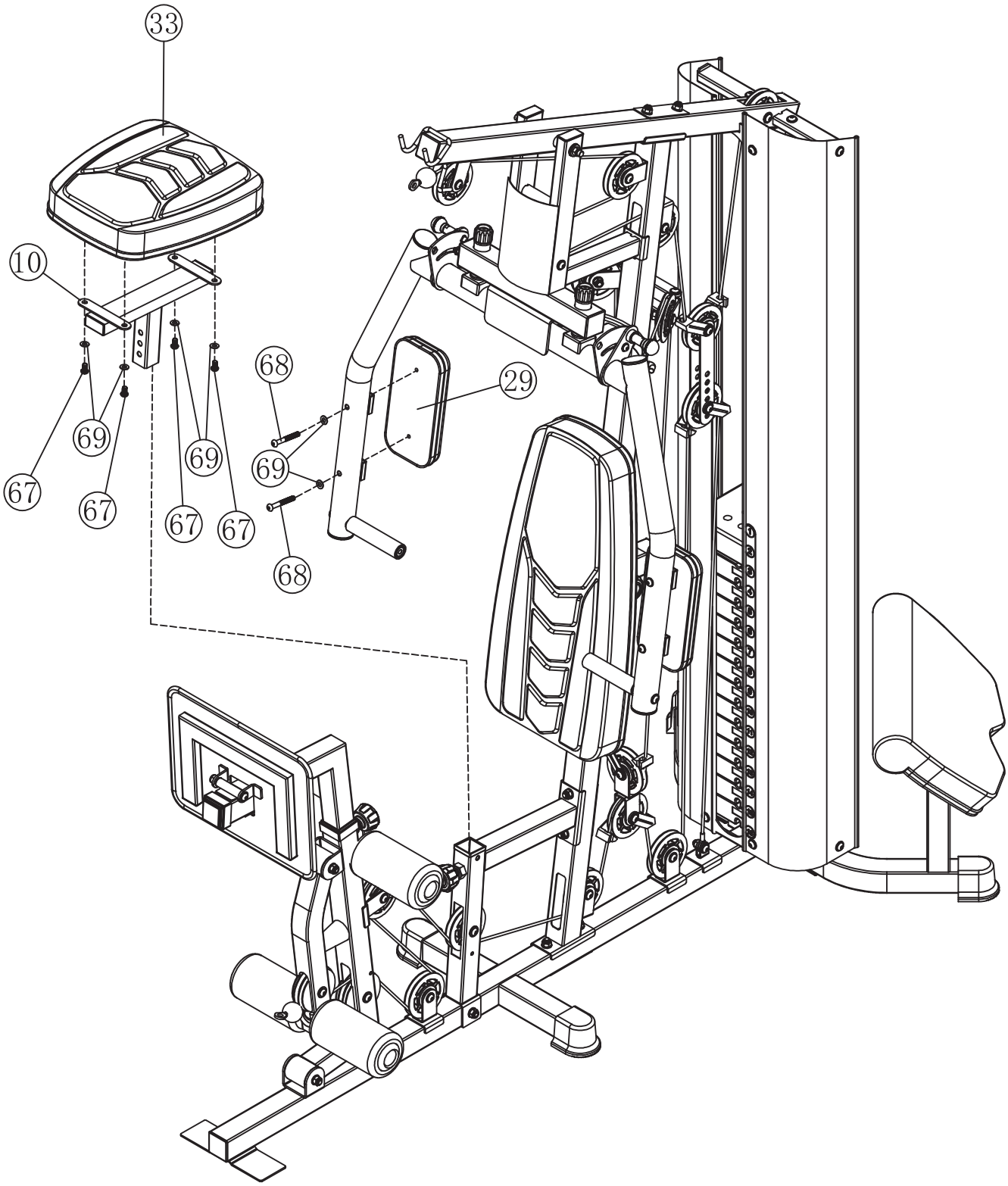
PASO 13

- Adjunta el Pad de Predicador (#34) al Marco de Curl de Predicador (#24) utilizando 2 x Pernos Allen M8×15mm (#67) y 2 x arandelas de 8mm (#69), luego inserta el Marco de Curl de Predicador (#24) en el Marco Trasero (#2).
- Adjunta el Pad del Respaldo (#32) al Marco de Soporte del Respaldo (#13) usando 2 x Pernos Allen M8×40mm (#66) y 2 x arandelas de 8mm (#69).
- Inserta dos tubos de Espuma (#27) en los agujeros del Desarrollador de Piernas (#3) y el Marco de Soporte Frontal (#7) respectivamente, y coloca 4 x Espuma (#30) a ambos lados, luego instala 4 x tapones de extremo de espuma (#46).



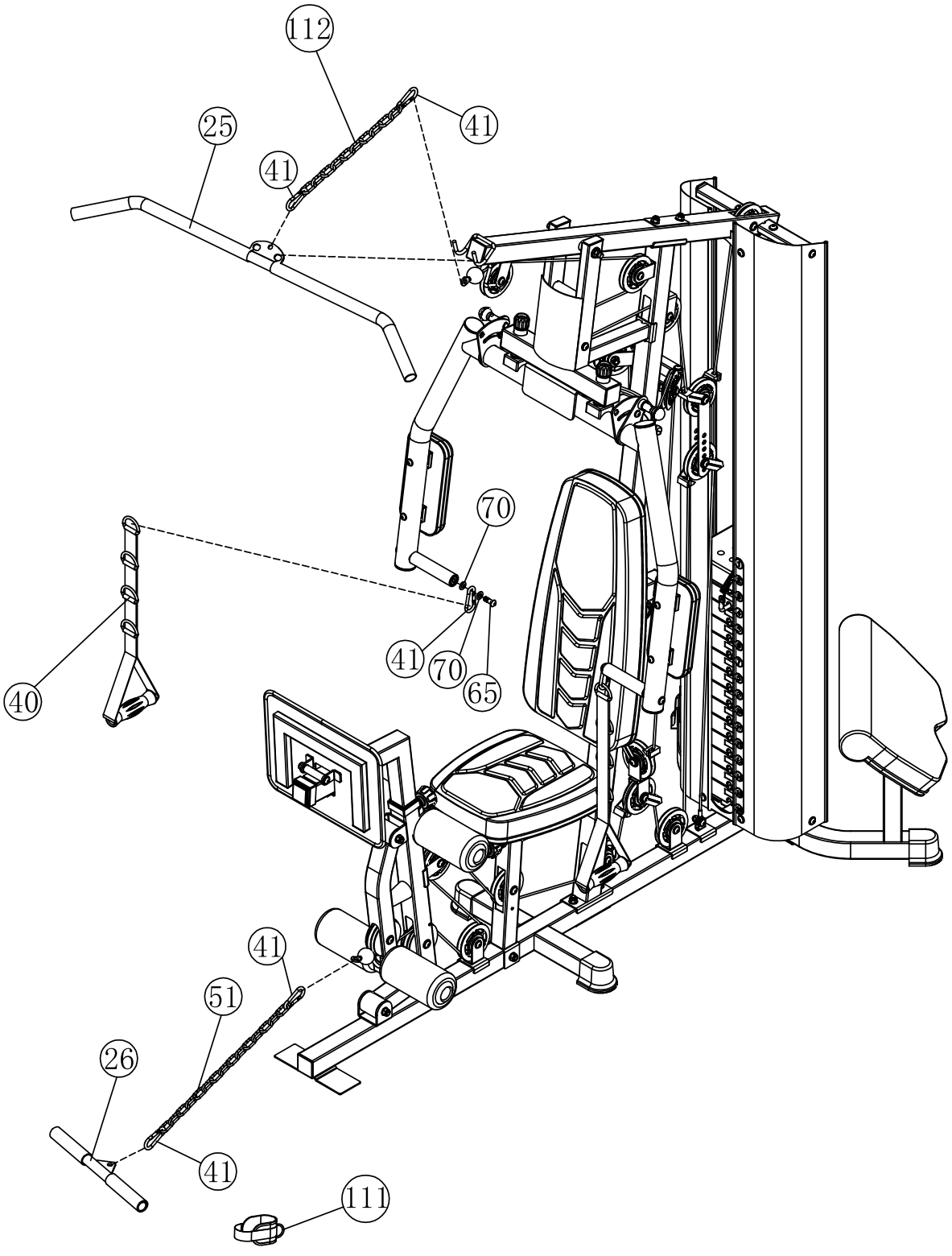
PASO 14

- Adjunta el Pad del Asiento (#33) al Marco de Ajuste del Asiento (#10) utilizando 4 x Pernos Allen M8×15mm (#67) y 4 x arandelas de 8mm (#69).
- Adjunta los Pads de Mariposa (#29) al Marco de Mariposa Izquierdo y Derecho (#15 y #118) utilizando 4 x Pernos Allen M8×65mm (#68) y 4 x arandelas de 8mm (#69).



PASO 15

- Cuelga cuatro 7#Gourd Hooks (#41) a ambos lados de la 15 Joints Chain (#51) y de la 10 Joints Chain (#112).
- Cuelga dos 7#Gourd Hooks (#41) de la 15 Joints Chain (#51) en la Short Bar (#26) y en el Lower Pull Cable (#48).
- Cuelga dos 7#Gourd Hooks (#41) de la 10 Joints Chain (#112) en la Lat Bar (#25) y en el Lat Pull Cable (#49).
- Cuelga la Lat Bar (#25) en el gancho del Upper Beam (#12).
- Fija los extremos pequeños de dos 7#Gourd Hooks (#41) al Press Handle (#14) usando 2 x M10×28mm Tornillos Allen (#65) y 4 x arandelas de 10mm (#70).
- Conecta 2 x Single Handles (#40) a dos 7#Gourd Hooks (#41).



3. Entrenamiento

3.1 ANTES DE COMENZAR

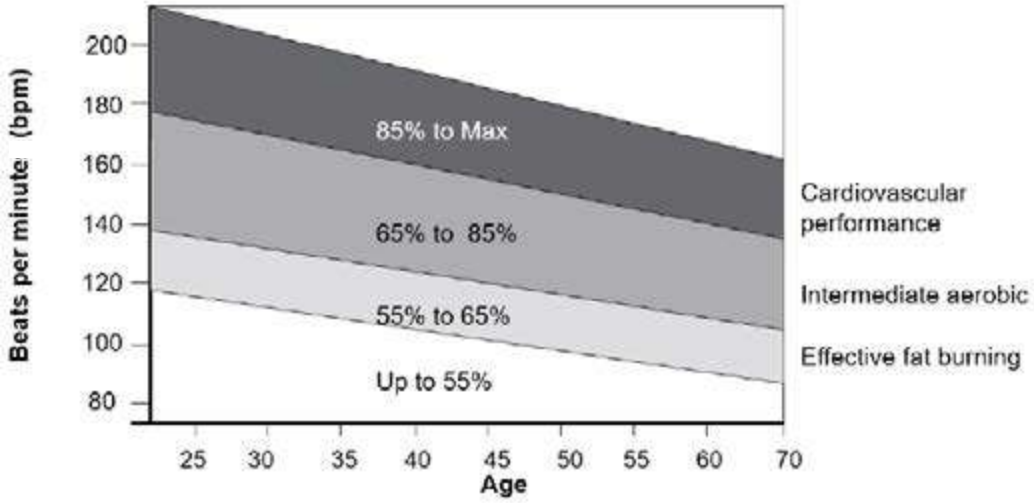
- Cómo comienzas tu programa de ejercicio depende de tu condición física. Si has estado inactivo durante varios años o tienes sobrepeso, debes comenzar despacio y aumentar algunas repeticiones por entrenamiento.
- Sin embargo, tu condición aeróbica mejorará en las próximas seis a ocho semanas. No te desanimes si toma más tiempo. Es importante trabajar a tu propio ritmo. Al final, podrás hacer ejercicio de manera continua durante 30 minutos. Cuanto mejor sea tu condición aeróbica, más difícil tendrás que trabajar para mantenerte en tu zona objetivo.

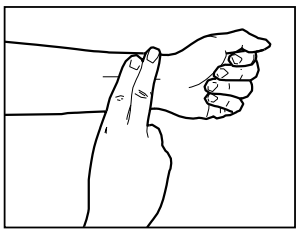
3.2 POR FAVOR, RECUERDA ESTOS ELEMENTOS ESENCIALES:

- Haz que tu médico revise tu programa de entrenamiento y dieta para que te aconseje sobre la rutina de ejercicios que debes adoptar.
- Comienza tu programa de entrenamiento lentamente con objetivos realistas.
- Controla tu pulso con frecuencia. Establece tu frecuencia cardíaca objetivo según tu edad y condición.
- Coloca tu equipo sobre una superficie plana y nivelada, al menos a 3 pies de las paredes y los muebles.

3.3 INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante ejercitarse con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad correcto se puede encontrar utilizando tu frecuencia cardíaca como guía. Para un ejercicio aeróbico efectivo, tu frecuencia cardíaca debe mantenerse en un nivel entre el 65% y el 85% de tu frecuencia cardíaca máxima mientras haces ejercicio. Esto se conoce como tu zona objetivo. Puedes encontrar tu zona objetivo en la tabla a continuación.





Durante los primeros meses de tu programa de ejercicio, mantén tu frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de tu zona objetivo mientras haces ejercicio. Después de unos meses, puedes aumentar gradualmente tu frecuencia cardíaca hasta que esté cerca del medio de tu zona objetivo mientras haces ejercicio.
Para medir tu frecuencia cardíaca, detén el ejercicio pero continúa moviendo las piernas o caminando y coloca dos dedos en tu muñeca. Toma un conteo de seis segundos de los latidos del corazón y multiplica los resultados por 10 para encontrar tu frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si tu conteo de seis segundos es 14, tu frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza un conteo de seis segundos porque tu frecuencia cardíaca disminuirá rápidamente cuando dejes de hacer ejercicio). Ajusta la intensidad de tu ejercicio hasta que tu frecuencia cardíaca esté en el nivel adecuado.

3.4 TABLA DE MÚSCULOS

Ejercicio aeróbico

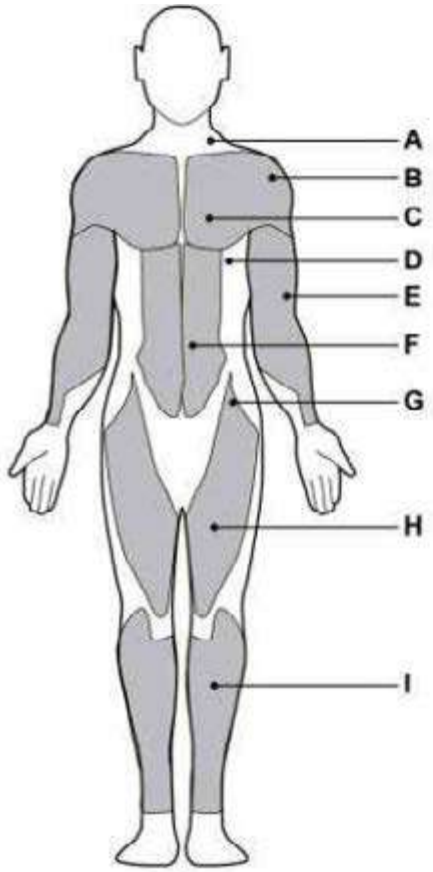
El ejercicio aeróbico mejora la condición de tus pulmones y corazón, los músculos más importantes de tu cuerpo. La condición física aeróbica se promueve mediante cualquier actividad que use tus músculos grandes (por ejemplo, brazos, piernas o glúteos). Tu corazón late rápidamente y respiras profundamente. El ejercicio aeróbico debe ser parte de toda tu rutina de ejercicios.

Entrenamiento de fuerza

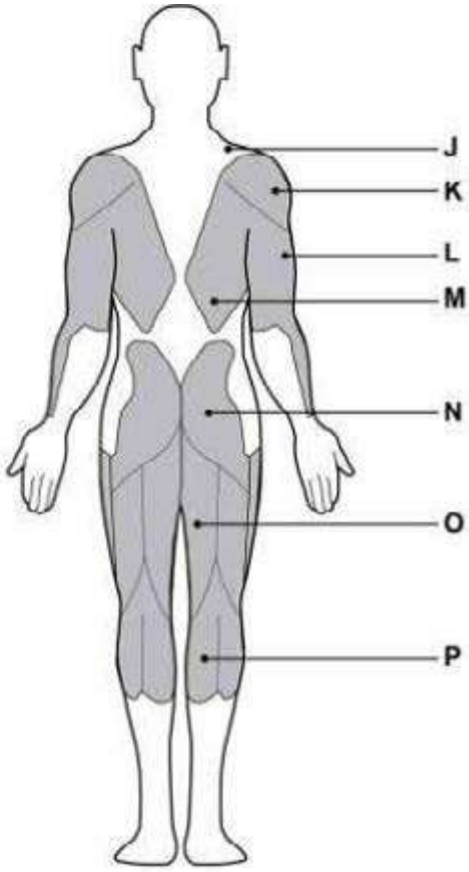
Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso de rutina. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, desarrollar y fortalecer los músculos. Si estás trabajando por encima de tu zona objetivo, puede que desees hacer una menor cantidad de repeticiones.
Como siempre, consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Grupos musculares específicos

La rutina de ejercicios que se realiza en Sportstech Brands Holding GmbH desarrollará los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo o los grupos musculares totales combinados. Estos grupos musculares están destacados en el gráfico muscular a continuación.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior Deltoid
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior
E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibialis Anterior

J: Trapezius
K: Posterior Deltoid
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: Gluteals
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

3.5 EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

4. Limpieza y mantenimiento

4.1 LIMPIEZA

- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y desgaste, por ejemplo, en los puntos de conexión.
- Lubrique las partes móviles con aceite ligero periódicamente para evitar un desgaste prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las partes antes de usar el equipo, reemplace cualquier parte defectuosa de inmediato y no use el equipo nuevamente hasta que esté en perfectas condiciones de funcionamiento.
- El equipo se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.
- No intente reparar este equipo por su cuenta. Si tiene alguna dificultad con el montaje, la operación o el uso de su producto de ejercicio o si cree que le faltan piezas, comuníquese con el minorista.

4.2 AJUSTE DE TENSIÓN DE LA CUERDA

Ajuste el sistema de cuerda moviendo la polea inferior a la posición del soporte de la polea.

- Si la tensión de la cuerda es demasiado floja, suba la posición de la polea inferior al siguiente orificio más alto.
- Si la tensión de la cuerda es demasiado apretada, baje la posición de la polea inferior al siguiente orificio más bajo.

5. Desecho

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas

... y mucho más.

Consigue más información aquí: *https://sportstech.link/app-download*

Manuel

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Table des matières

Contenu de l'emballage 88
Caractéristiques techniques 88
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 88
1. Consignes de sécurité importantes 89
2. Installation 91
3. Entraînement 110
4. Nettoyage et entretien 113
5. Mise au rebut 113

Ce manuel représente la situation à la date de publication.
Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Contenu de l‘emballage

1	HGX150	2	Manuel d'utilisation
3	2 x Sangles réglables	4	2 x Chaînes
5	Poignée pour biceps	6	Barre pour le dos
6	Sangle de cheville		

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxWxH)	184 × 104 × 217 cm
Poids net de l'appareil	144 kg
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	150 kg

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/HGX150_spareparts

Plus d‘informations

Vidéos et autres médias

Lien vers les vidéos:
https://sportstech.link/HGX150_video

Trouvez-nous sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram:
https://sportstech.link/instagram

la page Facebook:
https://sportstech.link/facebook

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 150 kg.**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**

CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales,** mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.

DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans **un endroit sec à l'intérieur.** Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").

ASSEMBLAGE

- Vérifiez que vous avez tous les composants et outils listés dans la liste des pièces, en gardant à l'esprit que, pour faciliter l'assemblage, certains composants sont pré-assemblés.
- Gardez les enfants et les animaux à l'écart de la zone d'exercice, les petites pièces pourraient représenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- Le produit doit être installé sur une surface stable et de niveau.
- Disposez de tous les emballages avec soin et de manière responsable.

UTILISATION

- Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait gêner le mouvement de l'utilisateur.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la manière de l'utiliser en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne l'utilisez pas dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous entraîner, effectuez toujours des exercices d'étirement pour bien vous échauffer.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
- Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements de sport appropriés lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements amples ou larges, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des baskets pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne placez aucun objet tranchant autour de l'équipement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Gardez cet équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'équipement dans un garage, une annexe, une terrasse couverte ou à proximité d'une source d'eau.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement sous supervision, leur développement mental et physique doit être pris en compte. Ils doivent être surveillés et instruits sur l'utilisation correcte de l'équipement. L'équipement n'est en aucun cas adapté à un usage en tant que jouet.
- Ce produit est conçu pour un poids maximum de l'utilisateur de 150 kg.
- Ce produit n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- La zone libre doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. La zone libre doit également inclure l'espace nécessaire pour une descente d'urgence. Lorsque l'équipement est positionné à côté d'un autre, la zone libre peut être partagée. Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Ne placez jamais l'unité sur une surface qui bloque les ouvertures de ventilation.

Pour protéger le sol ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

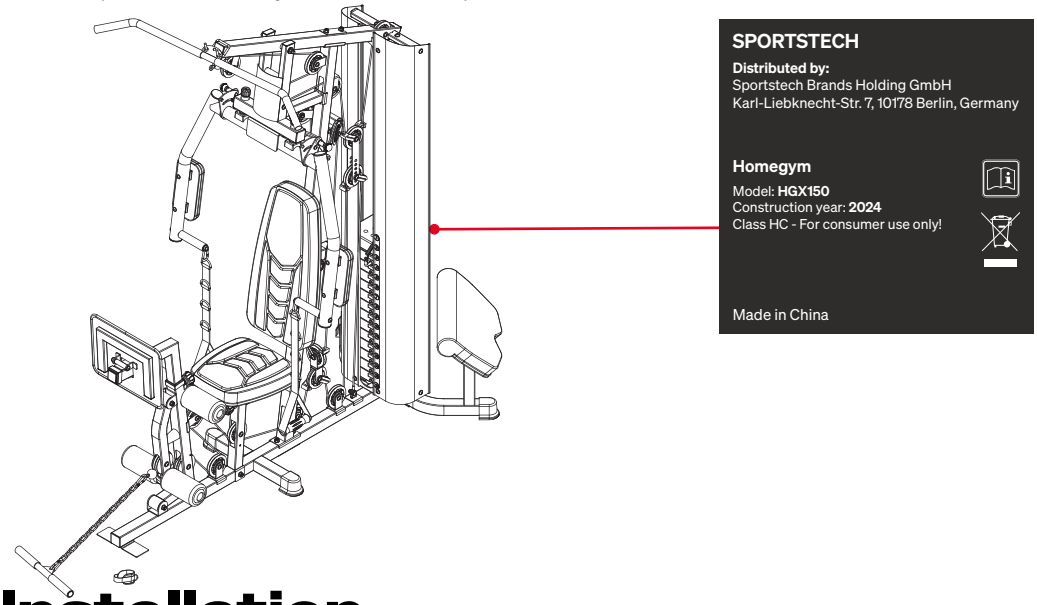
Avertissement : *Les parents et les responsables des enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturel de jeu et la curiosité des enfants peuvent entraîner des situations et des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas destiné..*

Avertissement: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. Veuillez noter que ce produit peut avoir une tolérance de poids d'environ 4 %.

AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante

- Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.



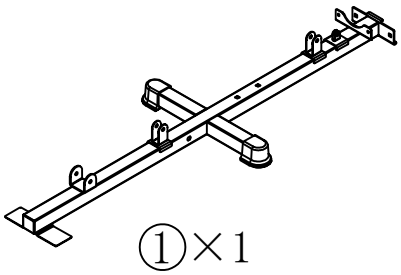
2. Installation

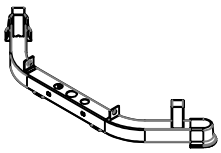
2.1 INSTALLATION

Cherchez un emplacement pour l'appareil qui remplit les conditions suivantes :

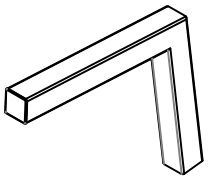
- Espace intérieur sec
- L'appareil n'obstrue pas les ouvertures de ventilation.
- Surface résistante à la chaleur ; si nécessaire, utilisez un tapis de sol.
- Espace libre d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil.
- Espace libre d'au moins 1 m (3.3 ft) de chaque côté de l'appareil.
- Espace libre d'au moins 30 cm (1.0 ft) devant l'appareil.

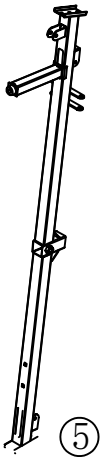
2.2 COMPOSANTS

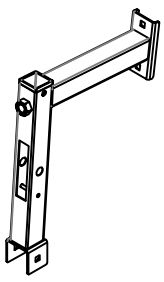

①×1

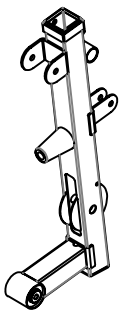

②×1

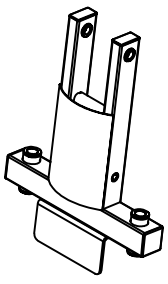
③×1


④×1

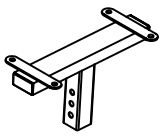

⑤×1

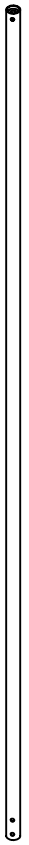

⑥×1

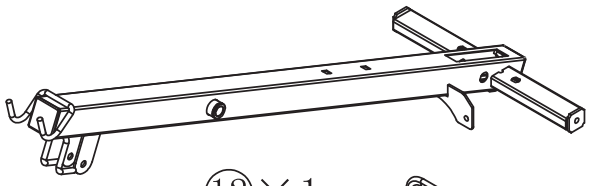

⑦×1


⑧×1

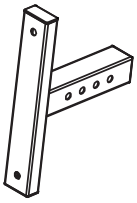
⑨×1


⑩×1

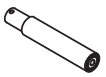

⑪×2



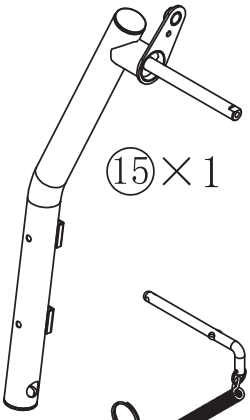
⑫×1



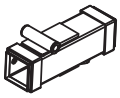
⑬×1



⑭×2

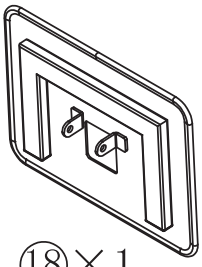


⑮×1



⑯×1

⑰×2



⑱×1

⑲×1

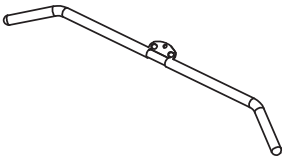
⑳×1

㉑×1

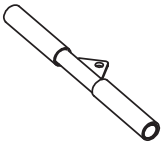
㉒×2

㉓×1

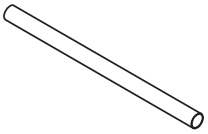
㉔×1



㉕×1

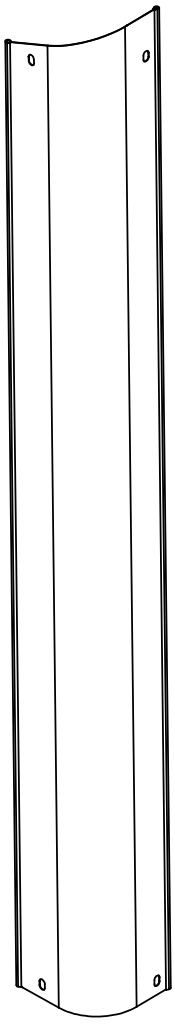


㉖×1

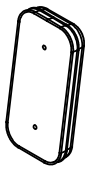


㉗×2

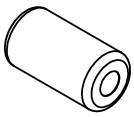
㉘×3



㉜×1



㉙×2

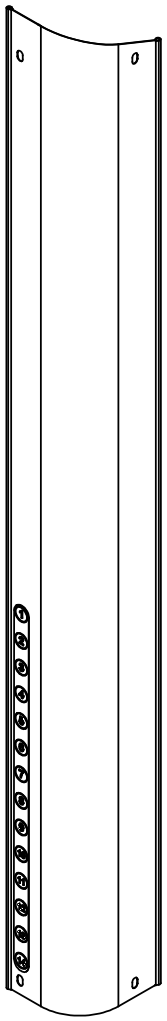


㉚×4

㉜×1

㉝×1

㉞×1



㊺×1

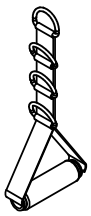
㉟×4

㊱×4

㊲×18

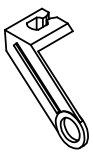
㊳×2

㊴×4



㊵×2

㊶×6



㊷×8

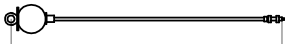
㊸×8

㊹×2

㊻×4

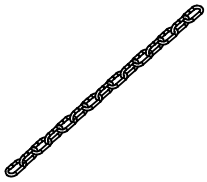
㊼×2

㊽×1

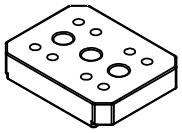


㊾×1

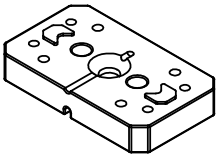
50×1



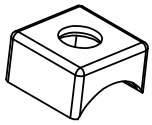
51×1



53×1



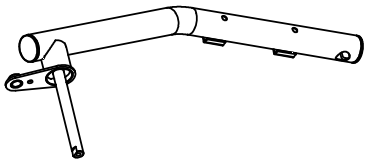
54×13



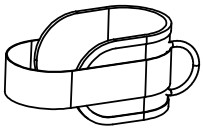
98×2

99×2

109×1



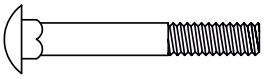
110×1



111×1

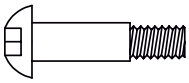
112×1

2.3 COMPOSANTS DE FIXATION

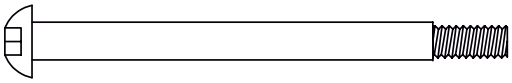


55 Carriage Bolt M10×70mm Qty9

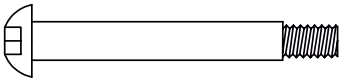
56 Axle Ø16×180×M12 Qty1



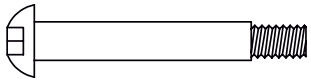
57 Allen Bolt M10×45mm Qty9



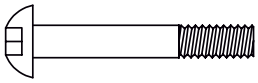
58 Allen Bolt M10×155mm Qty1



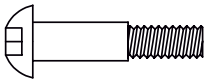
59 Allen Bolt M10×90mm Qty1



60 Allen Bolt M10×80mm Qty2

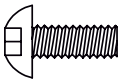


61 Allen Bolt M10×65mm Qty4



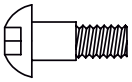
62 Allen Bolt M10×50mm Qty4

31 Allen Bolt M10×20mm Qty2



63 Allen Bolt M10×25mm Qty8

64 Allen Bolt M10×16mm Qty8



65 Allen Bolt M10×28mm Qty3 L=15mm

66 Allen Bolt M8×40mm Qty2

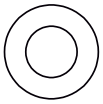
67 Allen Bolt M8×15mm Qty6

68 Allen Bolt M8×65mm Qty4

69 Ø8mm Washer Qty16

70 Ø10mm Washer Qty79

71 Aircraft Nut M10 Qty33



72 Ø12mm Washer Qty2

73 M10 Spring Washer Qty 4

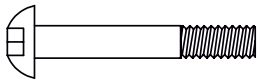
74 M12 Spring Washer Qty 2

75 M8 Spring Washer Qty 2

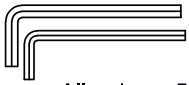
76 Aircraft Nut M8 Qty2

77 Aircraft Nut M12 Qty2

78 Allen Bolt M8×25mm Qty2



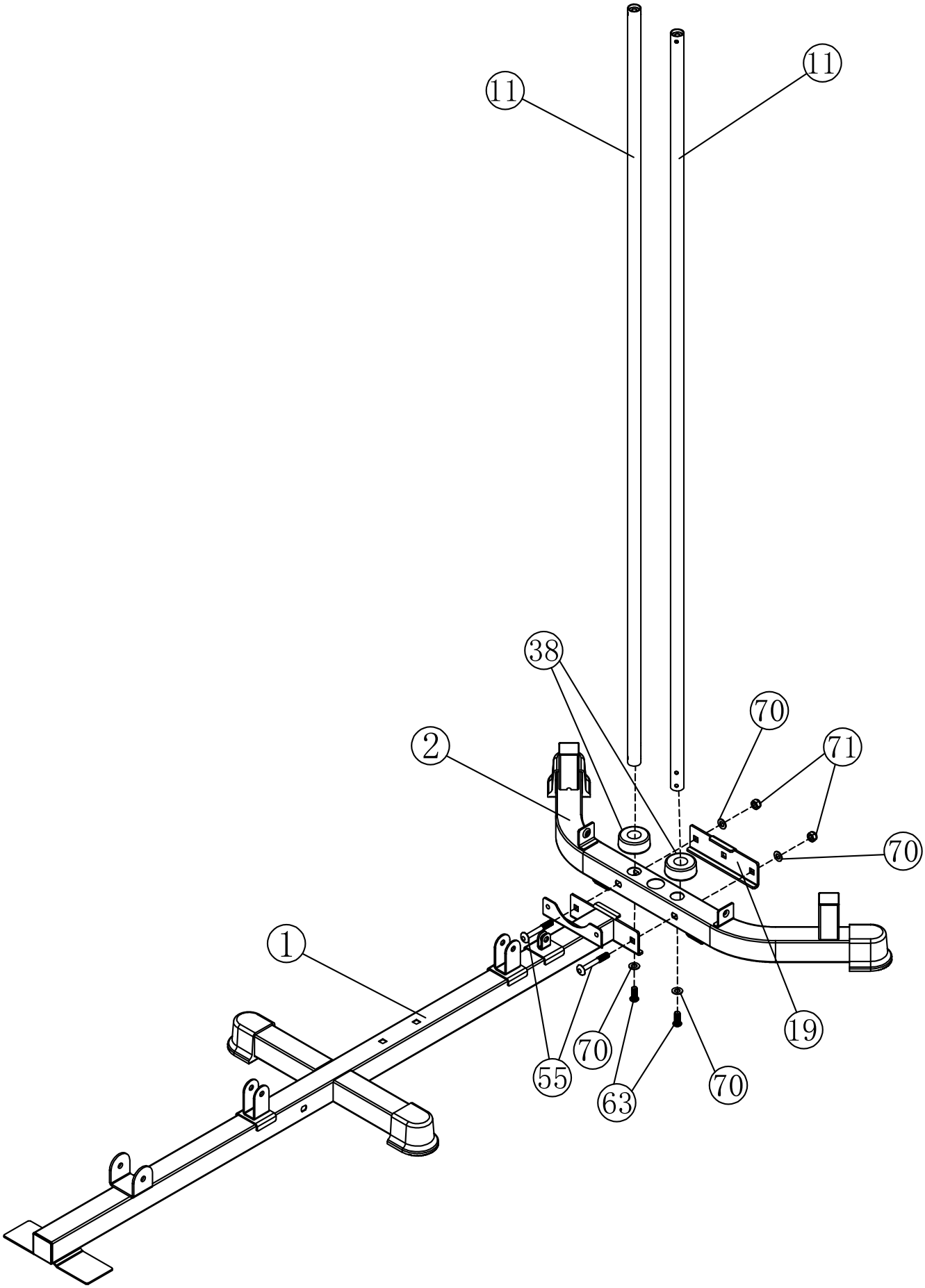
79 Allen Bolt M10×60mm Qty2



Allen keys 5,6,mm

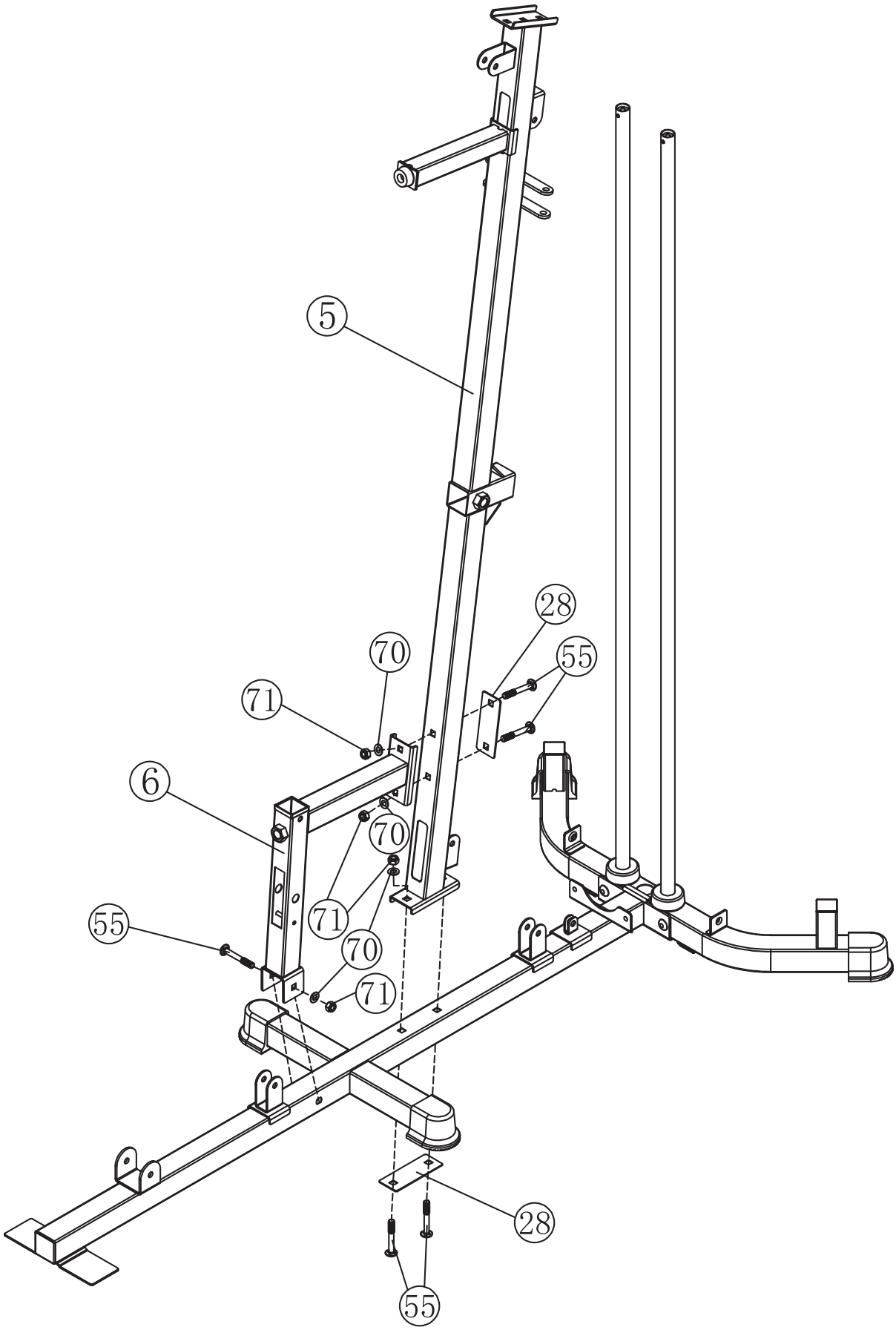
ÉTAPE 1

- Connectez le cadre arrière (#2) au cadre principal (#1) à l'aide de 1 x plaque latérale (#19), 2 x boulons à tête ronde de 10×70mm (#55), 2 x rondelles de 10mm (#70) et 2 x écrous aéronautiques M10 (#71).
- Fixez 2 x tiges de guidage (#11) au cadre arrière (#2) à l'aide de 2 x coussins (#38), 2 x boulons à tête Allen M10×25mm (#63) et 2 x rondelles de 10mm (#70).



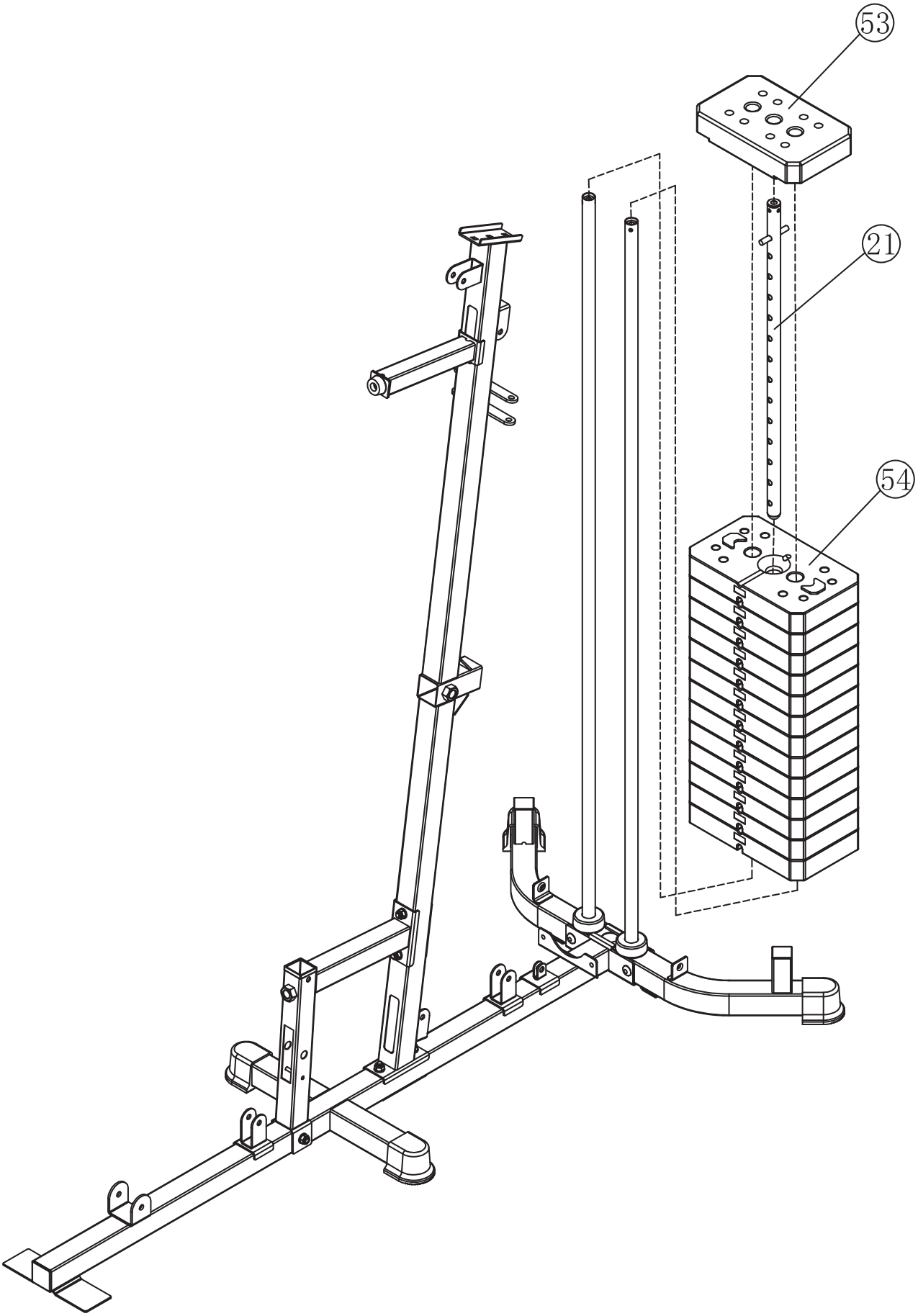
ÉTAPE 2

- Fixez la poutre verticale (#5) au cadre principal (#1) à l'aide de 1 x support (#28) et 2 x boulons à tête ronde de 10×70mm (#55).
- Fixez le cadre de support de siège (#6) à la poutre verticale (#5) à l'aide de 1 x support (#28), 2 x boulons à tête ronde de 10×70mm (#55), 2 x rondelles de 10mm (#70) et 2 x écrous aéronautiques M10 (#71).
- Fixez le cadre de support de siège (#6) au cadre principal (#1) à l'aide de 1 x boulon à tête ronde de 10×70mm (#55), 1 x rondelle de 10mm (#70) et 1 x écrou aéronautique M10 (#71).



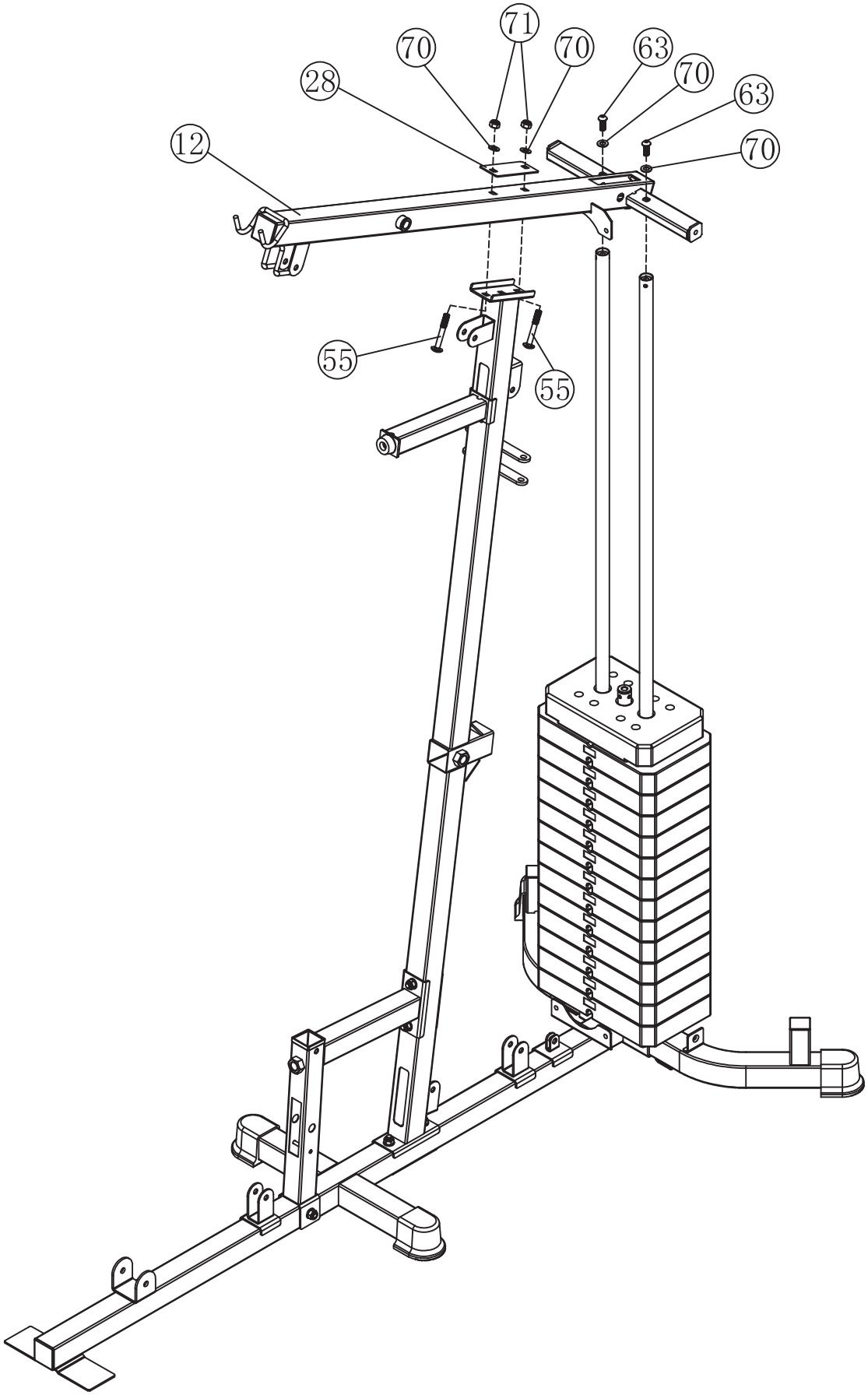
ÉTAPE 3

- Mettez les 13 x plaques de poids (#54) sur les tiges de guidage, puis insérez la tige de sélection (#21) et enfin placez la tige de poids (#53).



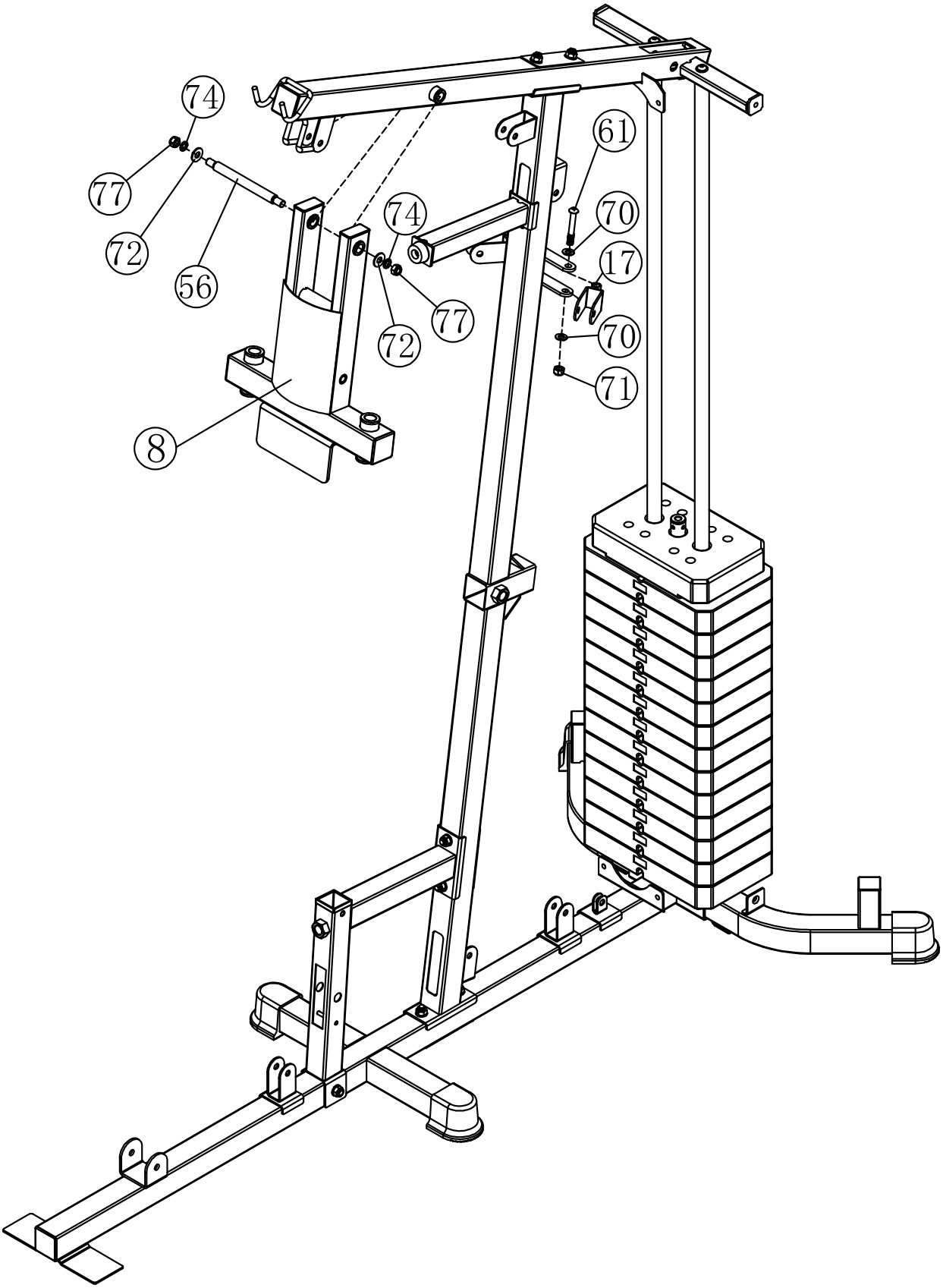
ÉTAPE 4

- Fixez la poutre supérieure (#12) à la poutre verticale (#5) à l'aide de 2 x boulons à tête carrée de 10×70 mm (#55), 2 x rondelles de 10 mm (#70), 2 x écrous aéroportés M10 (#71) et 1 x support (#28).
- Fixez la poutre supérieure (#12) aux tiges de guidage (#11) à l'aide de 2 x boulons Allen M10×25 mm (#63) et 2 x rondelles de 10 mm (#70).



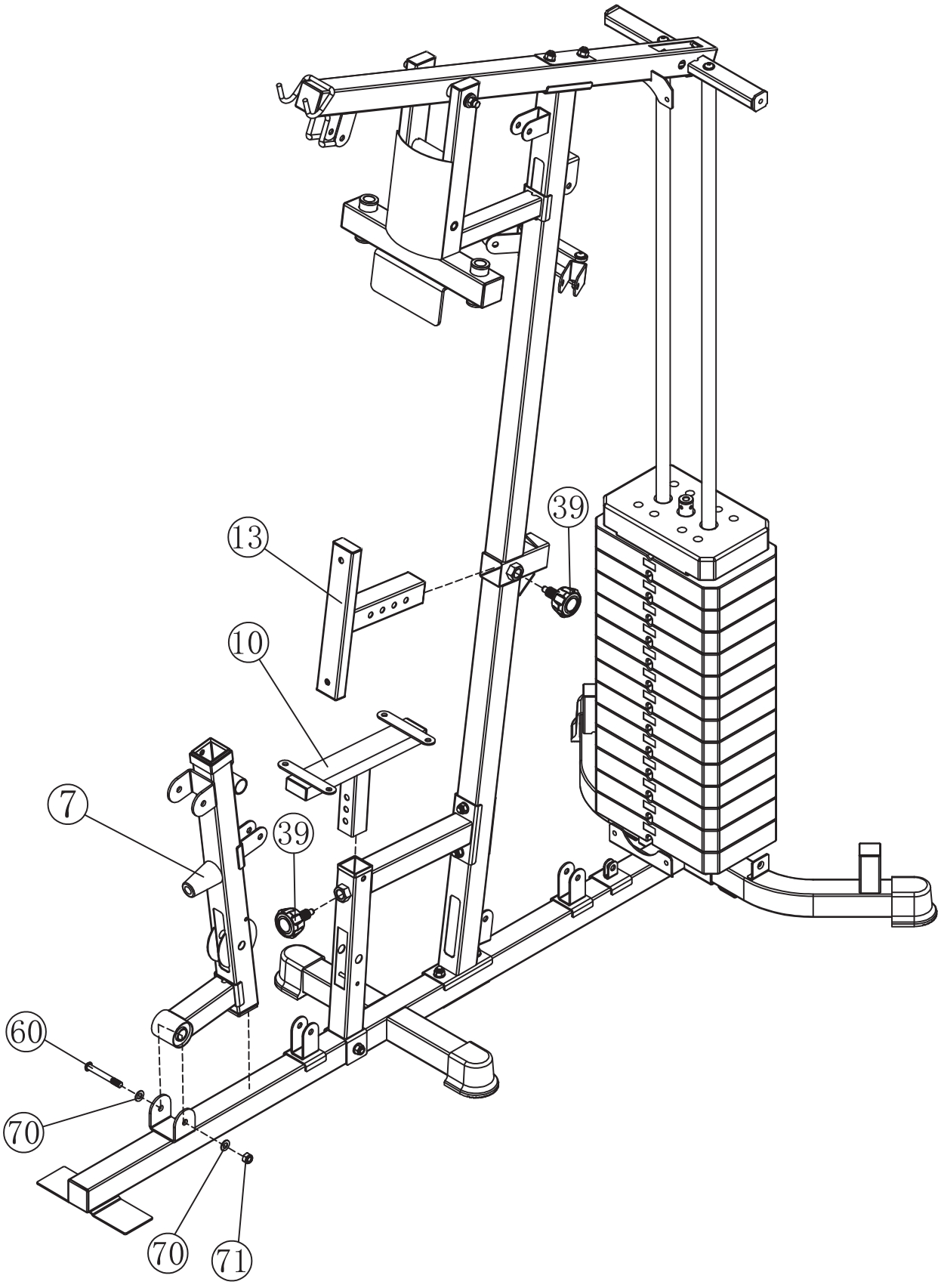
ÉTAPE 5

- Fixez la base de presse (#8) à la poutre supérieure (#12) à l'aide de 1 x essieu (#56), 2 x rondelles de 12 mm (#72), 2 x rondelles de ressort M12 (#74), 1 x écrou aéroporté M10 (#71) et 1 x écrou aéroporté M12 (#77).
- Fixez un support de poulie pivotant (#17) à la poutre verticale (#5) à l'aide de 1 x boulon Allen M10×65 mm (#61), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).



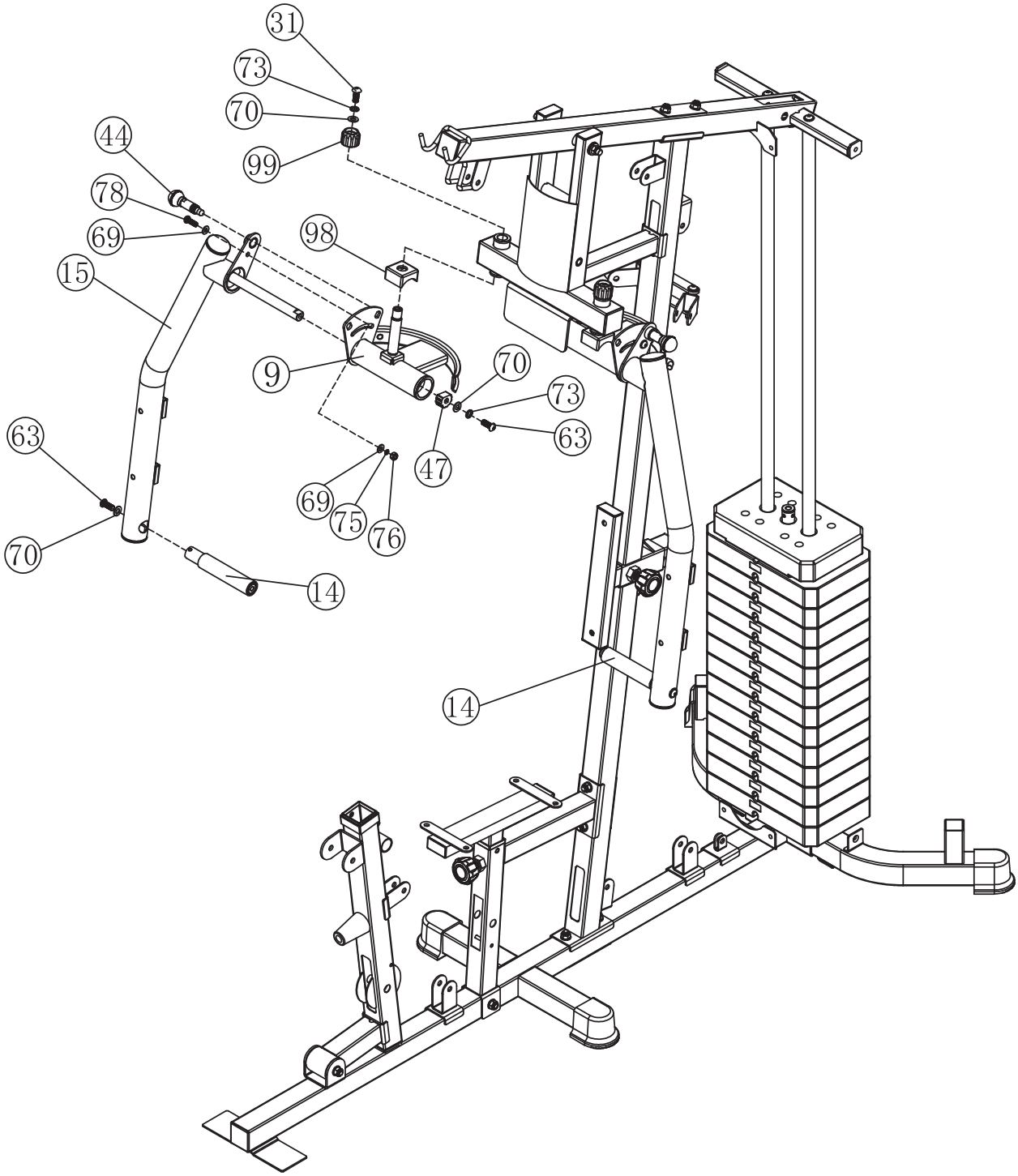
ÉTAPE 6

- Connectez le cadre de support dorsal (#13) à la poutre verticale (#5) et fixez-le avec une goupille de verrouillage (#39).
- Insérez le cadre de réglage de siège (#10) dans le cadre de support de siège (#6) et fixez-le avec une goupille de verrouillage (#39).
- Fixez le cadre de support avant (#7) au cadre de base à l'aide de 1 x boulon Allen 10×80 mm (#60), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).



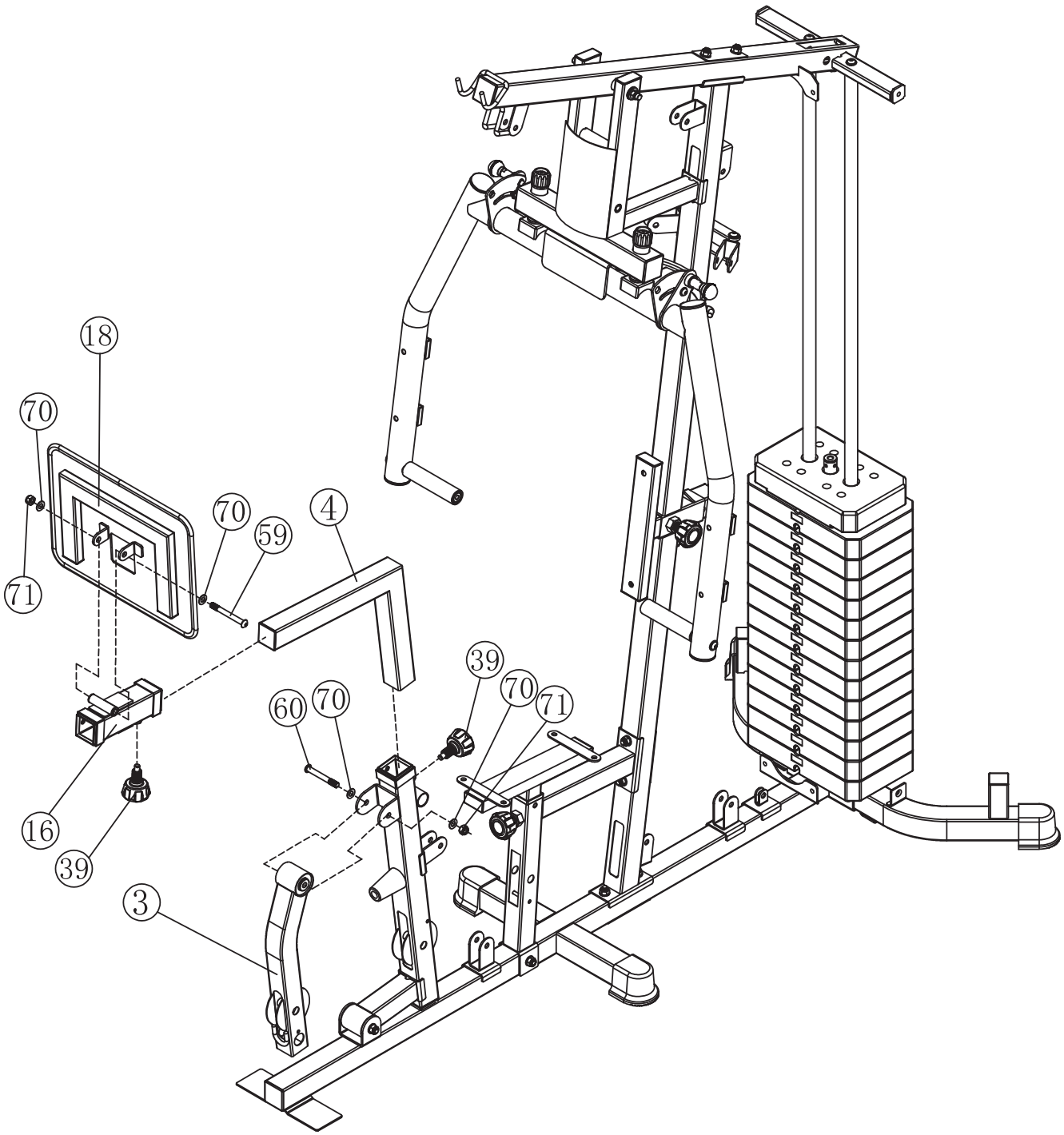
ÉTAPE 7

- Fixez les poulies gauche et droite (#9 et #109) ainsi que 2 x capots (#98) de chaque côté du presse avant (#8) en utilisant 2 x bouchons de verrouillage (#99), 2 x boulons Allen 10×20 mm (#31), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 2 x rondelles de ressort M10 (#73).
- Insérez les cadres de papillon gauche et droit (#15 et #110) dans les trous des poulies gauche et droite (#9 et #109), et fixez-les avec 2 x manchons en D (#47), 2 x boulons Allen M10×25 mm (#63), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 2 x rondelles de ressort M10 (#73).
- Vissez deux goupilles de réglage (#44) dans le cadre de papillon gauche et droit (#15 et #110), et fixez-les avec 2 x boulons Allen M8×12 mm (#78), 4 x rondelles de 8 mm (#69), 2 x rondelles de ressort M8 (#75) et 2 x écrous aéroportés M8 (#76).
- Insérez deux poignées de presse (#14) dans les trous du cadre de papillon gauche et droit (#15 et #110), et fixez-les avec 2 x boulons Allen M10×25 mm (#63) et 2 x rondelles de 10 mm (#70).



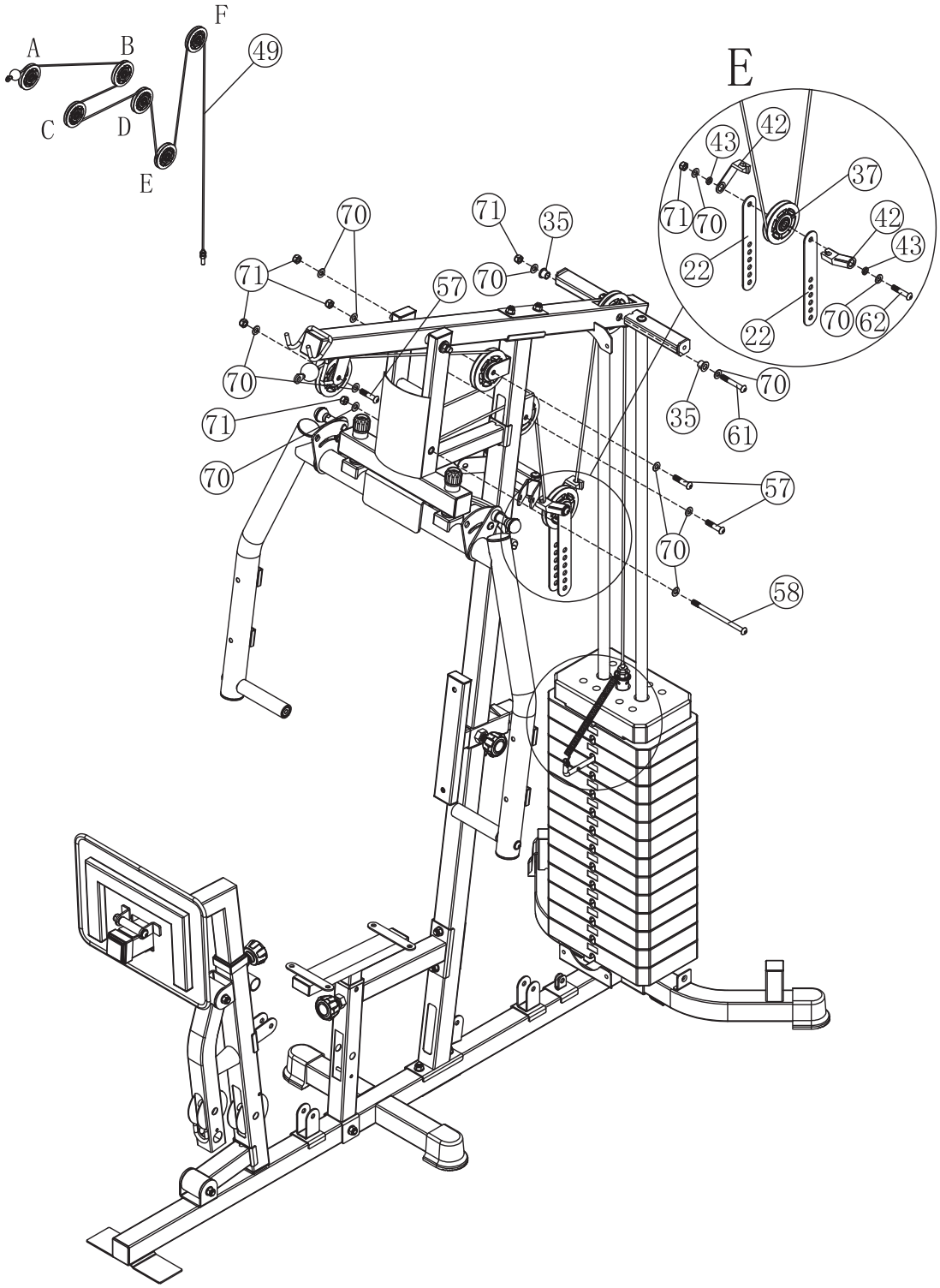
ÉTAPE 8

- Fixez le développeur de jambes (#3) au cadre de support avant (#7) en utilisant 1 x boulon Allen M10×80 mm (#60), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Insérez le presse-jambes (#4) dans le cadre de support avant (#7) et fixez-le avec 1 x goupille de verrouillage (#39).
- Insérez le cadre coulissant du presse-jambes (#16) dans le presse-jambes (#4) et fixez-le avec 1 x goupille de verrouillage (#39).
- Fixez la plate-forme de pied (#18) au cadre coulissant du presse-jambes (#16) en utilisant 1 x boulon Allen M10×90 mm (#59), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).



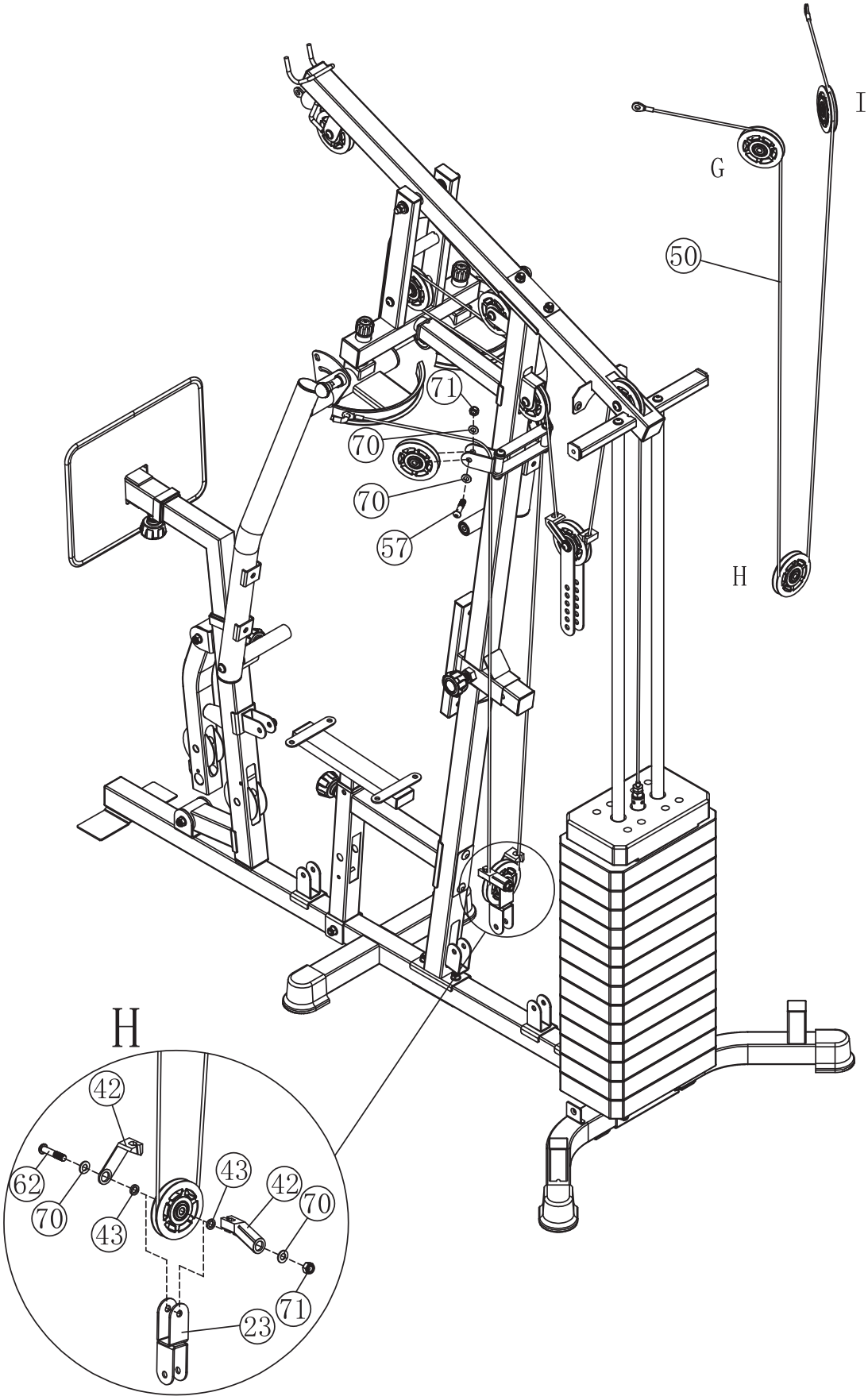
ÉTAPE 9

- Fixez le câble de tirage latéral (#49) et la poulie (#37) aux positions A et B en utilisant 2 x boulons Allen M10×45 mm (#57), 4 x rondelles de 10 mm (#70) et 2 x écrous aéroportés M10 (#71).
- Fixez le câble de tirage latéral (#49) et la poulie (#37) à la position C en utilisant 2 x boulons Allen M10×155 mm (#58), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de tirage inférieur (#49) et la poulie (#37) à la position D en utilisant 1 x boulon Allen M10×45 mm (#57), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de tirage latéral (#49) et la poulie (#37) à la position E en utilisant 1 x boulon Allen MM10×50 mm (#62), 2 x rondelles de 10 mm (#70), 1 x écrou aéroporté M10 (#71), 2 x retenues de câble (#42) et 2 x douilles de retenue (#43).
- Fixez le câble de tirage latéral (#49) et la poulie (#37) à la position F en utilisant 1 x boulon Allen M10×65 mm (#61), 2 x douilles de poulie L=15 (#35) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Mettez une extrémité de la goupille de sélection de poids (#20) avec l'anneau au câble de tirage latéral (#49) et insérez l'autre extrémité dans le trou de la plaque de poids (#54).
- Vissez une extrémité du câble de tirage latéral (#49) à l'axe de sélection (#21).



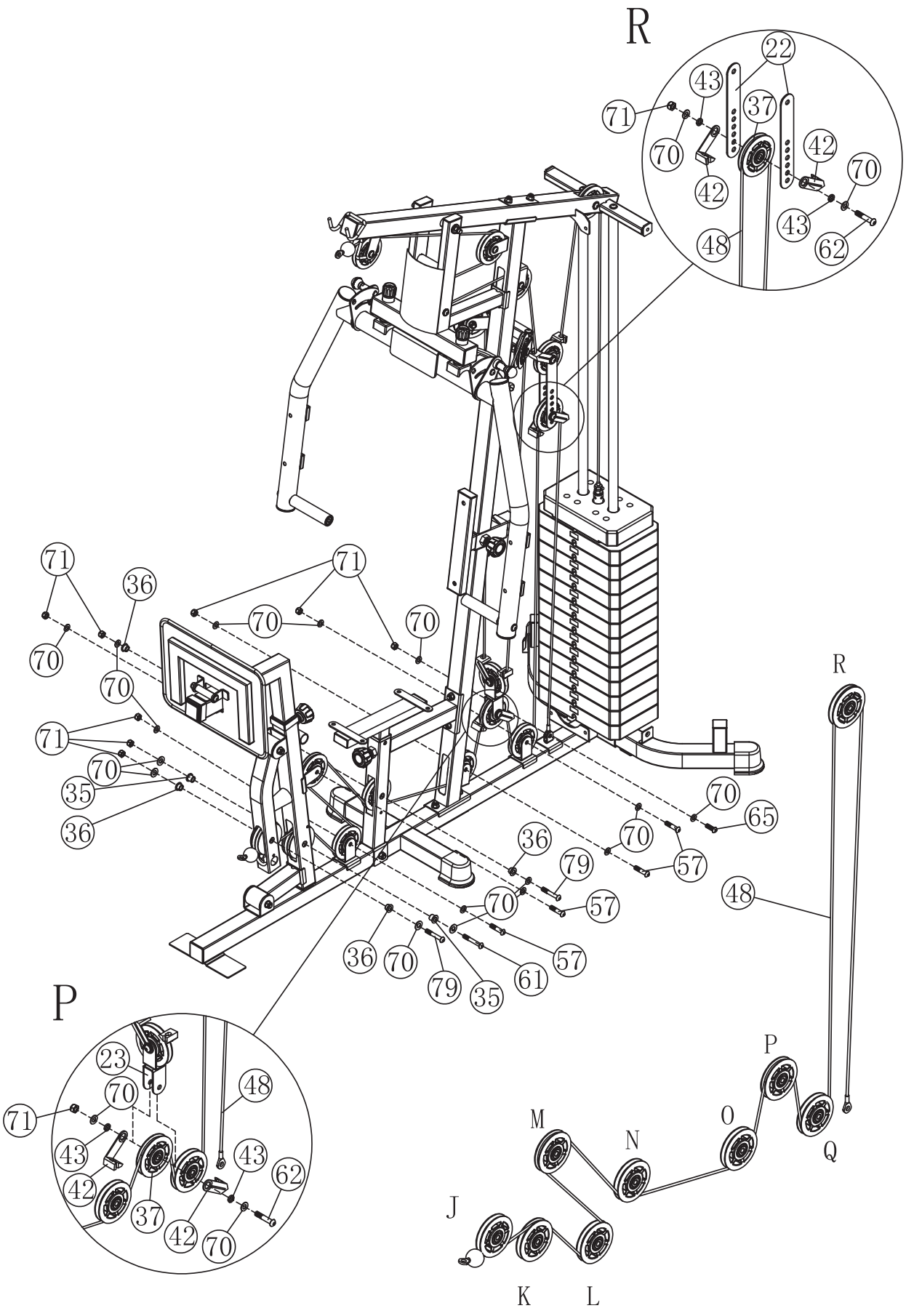
ÉTAPE 10

- Accrochez les deux extrémités du câble papillon (#50) à la poulie gauche (#9) et à la poulie droite (#109) respectivement.
- Fixez le câble papillon (#50) et la poulie (#37) aux 2 x supports de poulie pivotants (#17) en utilisant 2 x boulons Allen M10×45 mm (#57), 4 x rondelles de 10 mm (#70) et 2 x écrous aéroportés M10 (#71).
- Fixez le câble papillon (#50) et la poulie (#37) au support de poulie croisée (#23) en utilisant 1 x boulon Allen M10×50 mm (#62), 2 x rondelles de 10 mm (#70), 1 x écrou aéroporté M10 (#71), 2 x retenues de câble (#42) et 2 x douilles de retenue (#43).



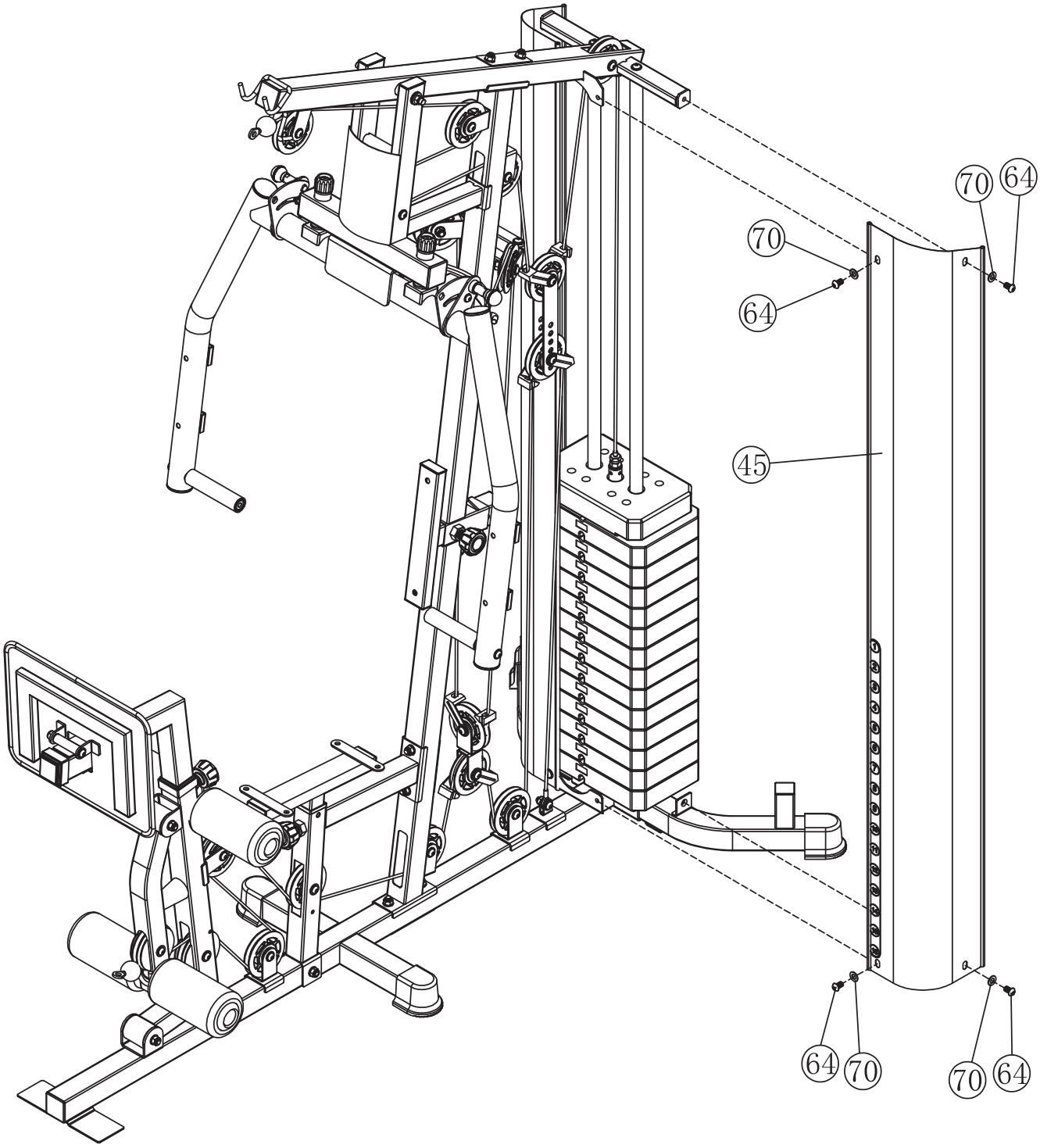
ÉTAPE 11

- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position J à la fente sur le développeur de jambes (#3) en utilisant 1 x boulon Allen M10×60 mm (#79), 2 x douilles de poulie L=13 (#36), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position K à la fente sur le cadre de support avant (#7) en utilisant 1 x boulon Allen M10×65 mm (#61), 2 x douilles de poulie L=15 (#35), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position L à la fente sur le cadre principal (#1) en utilisant 1 x boulon Allen M10×45 mm (#57), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position M à la fente sur le cadre de support avant (#7) en utilisant 1 x boulon Allen M10×45 mm (#57), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position N à la fente sur le cadre de support de siège (#6) en utilisant 1 x boulon Allen M10×60 mm (#79), 2 x douilles de poulie L=13 (#36), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position O à la fente sur la poutre verticale (#5) en utilisant 1 x boulon Allen M10×45 mm (#57), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position P au bas du support de poulie croisée (#23) en utilisant 1 x boulon Allen M10×50 mm (#62), 2 x retenues de câble (#42), 2 x douilles de retenue (#43), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position Q au cadre principal (#1) en utilisant 1 x boulon Allen M10×45 mm (#57), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez le câble de traction inférieur (#48) et la poulie (#37) en Position R au bas de 2 x supports de poulie croisée (#22) en utilisant 1 x boulon Allen M10×50 mm (#62), 2 x bouchons de fin (#80), 2 x bouchons de fin (#81), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).
- Fixez l'extrémité du câble de traction inférieur (#48) au support en U sur le cadre principal (#1) en utilisant 1 x boulon Allen M10×28 mm (#65), 2 x rondelles de 10 mm (#70) et 1 x écrou aéroporté M10 (#71).


R
22
43
37
71
70
42
42
70
43
48
62
71
36
71
70
70
70
70
71
70
35
36
70
65
70
57
36
79
57
70
48
57
36
70
79
35
61
R
P
23
70
48
71
43
43
42
62
37
42
70
P
M
N
O
Q
J
K
L

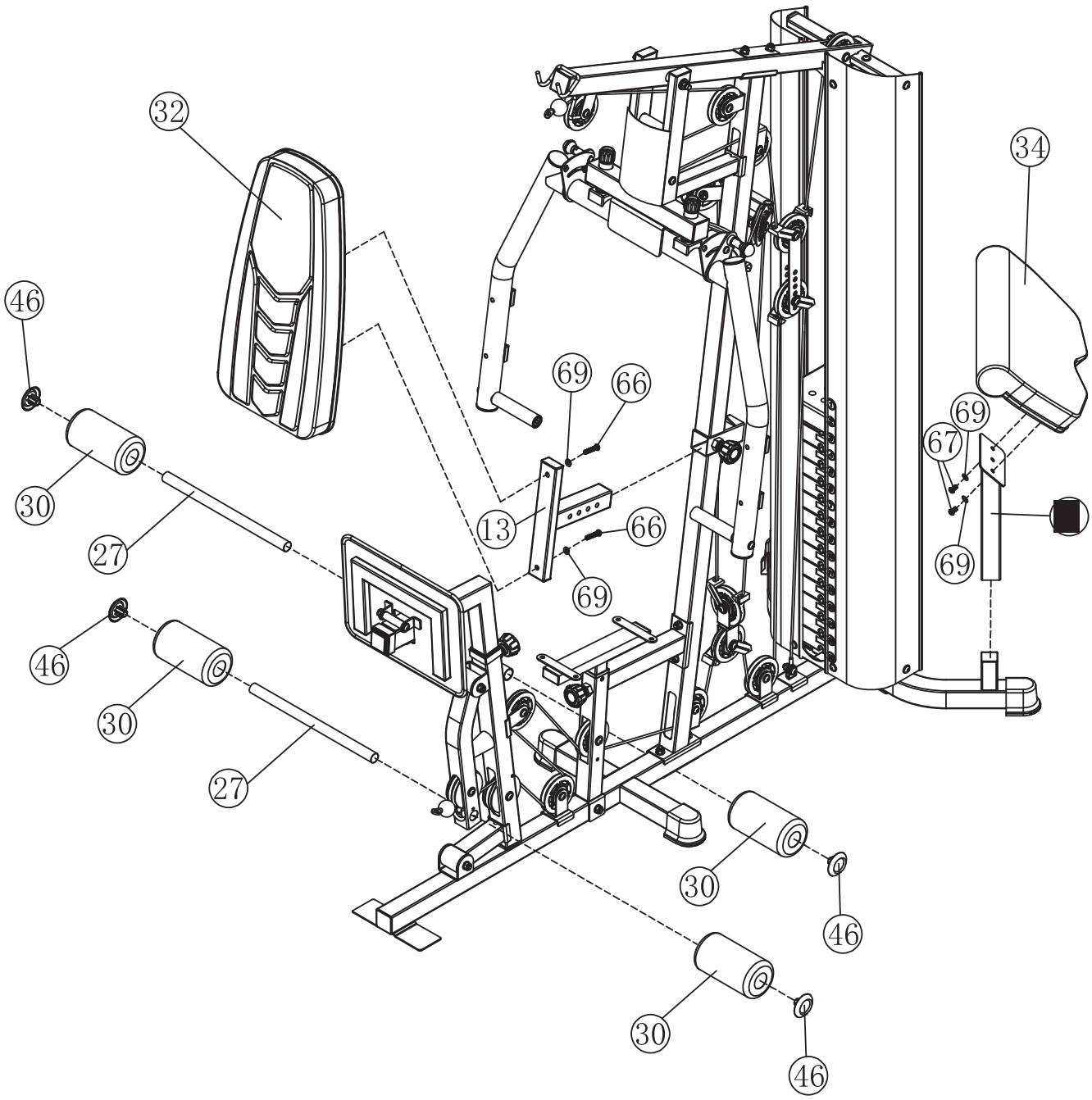
ÉTAPE 12

- Fixez deux couvertures de poids (#45 et #52) selon le diagramme à la machine en utilisant 8 x boulons Allen M10×16 mm (#64) et 8 x rondelles de 10 mm (#70).



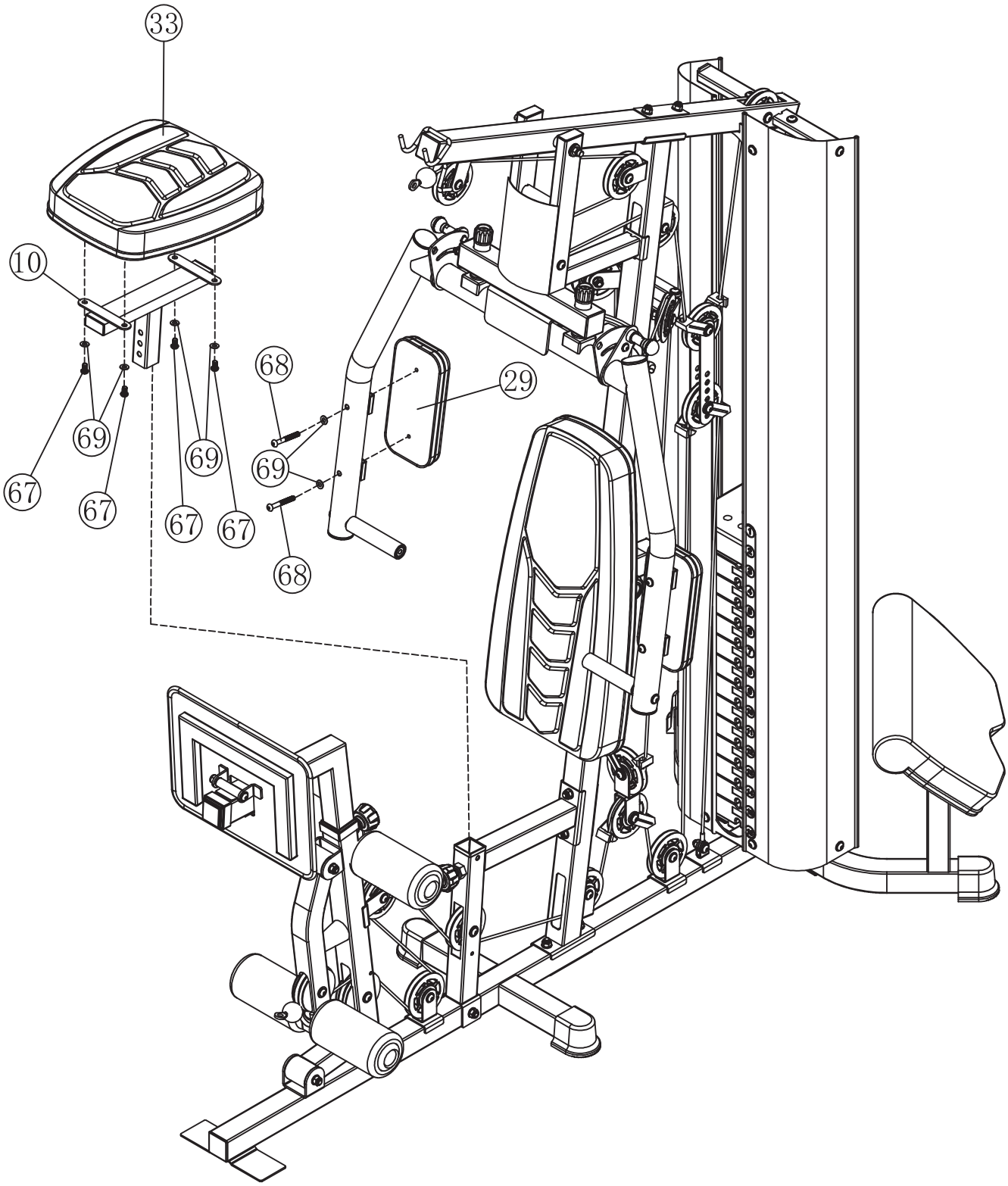
ÉTAPE 13

- Fixez le coussin de prédicateur (#34) au cadre de curl pour prédicateur (#24) en utilisant 2 x boulons Allen M8×15 mm (#67) et 2 x rondelles de 8 mm (#69), puis insérez le cadre de curl pour prédicateur (#24) dans le cadre arrière (#2).
- Fixez le coussin de dossier (#32) au cadre de support de dos (#13) en utilisant 2 x boulons Allen M8×40 mm (#66) et 2 x rondelles de 8 mm (#69).
- Insérez deux tubes en mousse (#27) dans les trous du développeur de jambes (#3) et du cadre de support avant (#7) respectivement, et mettez 4 x mousses (#30) de chaque côté, puis installez 4 x capuchons de fin de rouleau en mousse (#46).



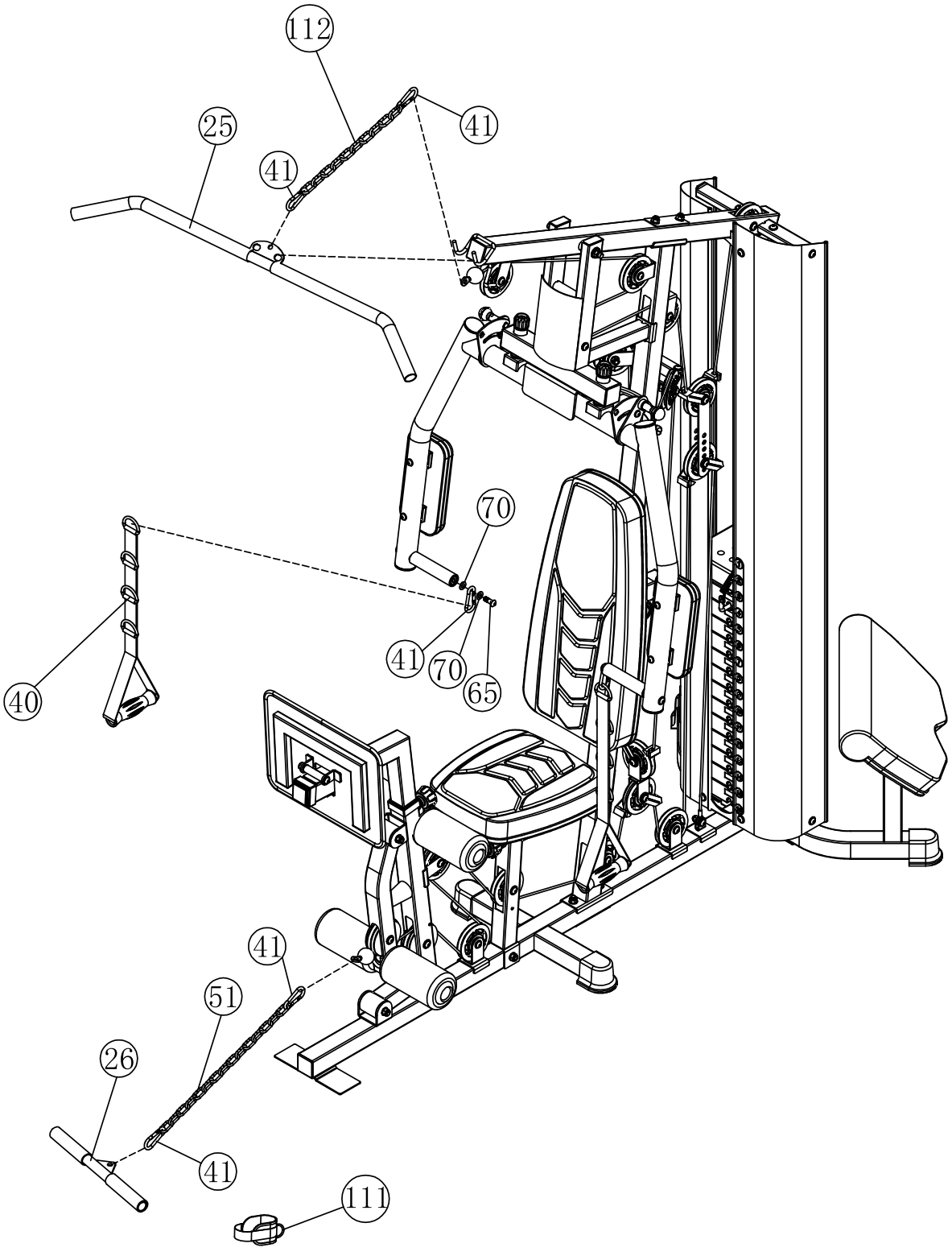
ÉTAPE 14

- Fixez le coussin de siège (#33) au cadre d'ajustement de siège (#10) en utilisant 4 x boulons Allen M8×15 mm (#67) et 4 x rondelles de 8 mm (#69).
- Fixez les coussins de papillon (#29) au cadre de papillon gauche et droit (#15 et #118) en utilisant 4 x boulons Allen M8×65 mm (#68) et 4 x rondelles de 8 mm (#69).



ÉTAPE 15

- Accrochez quatre 7#Gourd Hooks (#41) de chaque côté de la 15 Joints Chain (#51) et de la 10 Joints Chain (#112).
- Accrochez deux 7#Gourd Hooks (#41) de la 15 Joints Chain (#51) sur la Short Bar (#26) et le Lower Pull Cable (#48).
- Accrochez deux 7#Gourd Hooks (#41) de la 10 Joints Chain (#112) sur la Lat Bar (#25) et le Lat Pull Cable (#49).
- Accrochez la Lat Bar (#25) au crochet de l'Upper Beam (#12).
- Fixez les petites extrémités de deux 7#Gourd Hooks (#41) à la Press Handle (#14) en utilisant 2 x M10×28mm vis hexagonales (#65) et 4 x rondelles de 10mm (#70).
- Connectez 2 x Single Handles (#40) à deux 7#Gourd Hooks (#41).



3. Entraînement

3.1 AVANT DE COMMENCER

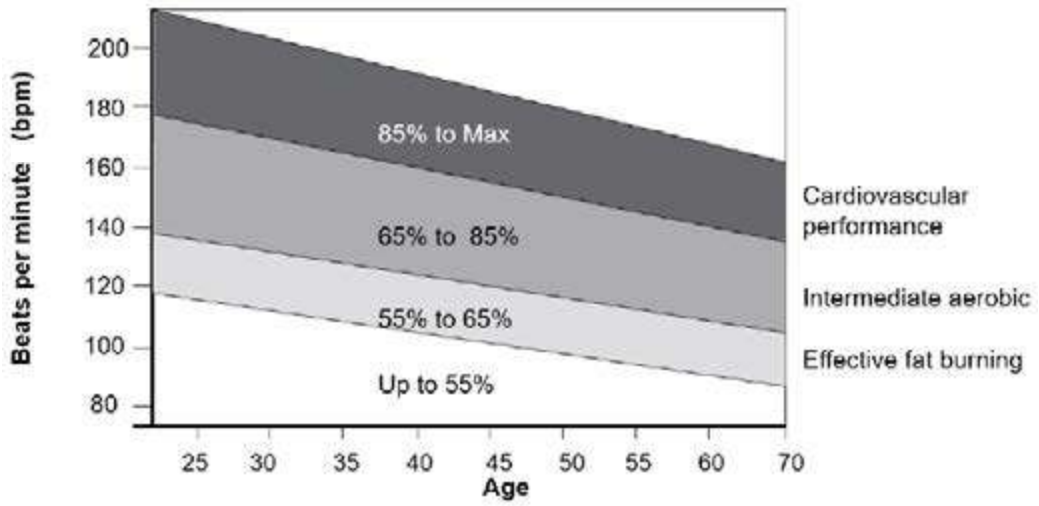
- Comment vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter quelques répétitions par entraînement.
- Cependant, votre forme aérobie s'améliorera au cours des six à huit prochaines semaines. Ne soyez pas découragé si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme. En fin de compte, vous pourrez faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Plus votre forme aérobie est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

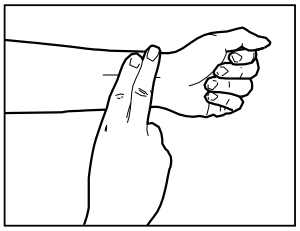
3.2 VEUILLEZ VOUS SOUVENIR DE CES ÉLÉMENTS ESSENTIELS :

- Faites examiner votre programme d'entraînement et de régime par votre médecin pour qu'il vous conseille sur une routine d'exercice à adopter.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement avec des objectifs réalistes.
- Surveillez fréquemment votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre équipement sur une surface plane et uniforme, à au moins 1 mètre des murs et des meubles.

3.3 INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour maximiser les bénéfices de l'exercice, il est important de s'entraîner avec une intensité appropriée. Le bon niveau d'intensité peut être déterminé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobie efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous.



Au cours des premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque près de l'extrémité inférieure de votre zone cible pendant que vous vous entraînez. Après quelques mois, vous pouvez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle se situe près du milieu de votre zone cible pendant l'exercice.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez-vous de vous entraîner mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher, puis placez deux doigts sur votre poignet. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre compte de battements en six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé car votre fréquence cardiaque diminuera rapidement lorsque vous cesserez de vous entraîner.) Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne le niveau approprié.